

كيف تتخلص من القلق



تأليف : جيمس وروبرت هاندلي
بالاشتراك مع : بوليك نيف
ترجمة : د. سعيد محفوظ

الهيئة المصرية العامة للكتاب

الألف كتاب الثاني

نافذة على الثقافة العالمية

الإشراف العام
الدكتور/ هاشم هاشم
رئيس مجلس الإدارة

رئيس التحرير
أحمد صليحة

مكتبة التحرير
عزت عبد العزيز

الإخراج الفني والغلاف
طيار هاشم

کیف تتخلصین من القلق

تألیف
چین وروبرت هاندلی

بالاشتراك مع
پولین نیف

ترجمہ
د. سہیر محفوظ



مکتبہ اسلامیہ دارالعلوم دیوبند

۱۹۹۸

هذه هي الترجمة العربية الكاملة لكتاب

Why Women Worry
and How to Stop.
By : Jane and Robert Handly
with Pauline Neff.
Prentice Hall Press, New York, 1990

إلى الأسرة ، والأصدقاء الأعزاء
الذين كانوا لهم أكبر الفضل في دعم
جهودنا لتقديم هذا الكتاب .

جيهن وروبرت هاندي

الفهرس

الموضوع	الصفحة
مقدمة المترجمة	٩

الباب الأول

ما الذى يصيب المرأة بالقلق ؟؟

الفصل الأول	١٢
مصبدة القلق	

الفصل الثانى

ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفسى - اجتماعى نحو القلق ؟	٢٥
---	----

الفصل الثالث

الطريق الغريزى نحو القلق	٤٠
--------------------------	--------------

الفصل الرابع

الطريق الاجتماعى نحو القلق	٥٢
----------------------------	--------------

الفصل الخامس

الطريق النفسىولوجى نحو القلق	٦٨
------------------------------	--------------

الباب الثانى

امتلكى ادوات المهارة

الفصل السادس

اداة المهارة اولى : فتنسى عن' السبب الحقيقى وراء القلق	٨٩ .
--	------

الفصل السابع

اداة المهارة الثانية : اعرفى خياراتك	١٠٩
--------------------------------------	---------------

الصفحة

الموضوع

١٢٧	• • • •	الفصل الثامن أداة المهارة الثالثة : ضعى تصورا لأهدافك
١٥١	• • • •	الفصل التاسع أداة المهارة الرابعة : اقدمى على المجازفة
١٧٠	• • • •	الفصل العاشر أداة المهارة الخامسة : دعى المشاكل تمر

الباب الثالث

كيف تستخدمين أدوات المهارة فى التخلص من القلق ؟

١٨٧	• •	الفصل الحادى عشر الابتعاد عن القلق فى المسائل المالية والخاصة بالعمل
٢٠٥	• • • • •	الفصل الثانى عشر العلاقات الخاصة •• ودولة القلق
٢١٨	• •	الفصل الثالث عشر أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الأبناء
٢٢٤	• • • • • • • • • •	الفصل الرابع عشر أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام
٢٥٠	• • •	الفصل الخامس عشر حاربى القلق الذى يصيبك بالخوف غير المنطقى
٢٦٢	• • • •	الفصل السادس عشر البروم العامة •• وطريقك للحياة الايجابية
٢٦٧	• • • • • • • • • •	قائمة للراجع

مقدمة المترجمة

لقد لاقيت فى حياتى اموالا لم
يتقها بشر ٠٠ لكن كثيرا من
تلك الاموال لم يحدث فى الواقع !

مأمله توين

أصبح القلق من السمات الأساسية لعصرنا الحديث ، الذى تغير
فيه توزيع الأدوار بين الرجل والمرأة ، فأصبح على المرأة ان تسعى جنبا
الى جنب مع الرجل طلبا للرزق ، الشيء الذى أضاف الى أعبائها
الأصلية كزوجة وأم وربة أسرة صغوطا مضاعفة أصبحت تتربص بها
أيضا ذهبت ، وهيئات ان تستطيع منها فكلها .

من هنا برزت ضرورة ان نقدم للمكتبة العربية كتابا يتناول بالمعرض
والتحليل كل ما يحيط بظاهرة القلق ، ويصفه خاصة ذلك الذى يصيب
المرأة حين تنهالك فى فتح القلق من فرط الضغوط المتزايدة ، وعدم
القدرة على تنظيم الوقت ، وضعف الثقة بالنفس ، والميلية فى القول
والفعل . ويعد ان يستعرض الكتاب كل الظروف التى تسوق المرأة الى
دولمة القلق ، يقدم لها الأسلحة التى تملكها من دخول المعركة مع ذلك
الشعور القاتل الذى قد يدمر حياتها كلها لو لم تعد له الحدة ، وتحاربه
بكل قوتها .

يقدم المؤلفان صورة من قريب تكشف واقع المرأة فى المجتمع
الأمريكى الحديث بكل تفاصيله ، وتجعلنا نلمس الوضع المتردى الذى
ال اليه حال الكيان الأسرى فى ذلك المجتمع ، وأحسب انها النتيجة
الطبيعية لتفشي ظاهرة الطلاق ، اذ تثبت الإحصائيات انه يدمر نصف
عدد الزوجات التى تتم كل عام !! فلا عجب ان يره كثيرا فى الكتاب

وصف لحالة اجتماعية جديدة أقرؤها ذلك الواقع المرير اسمها «a single mother» كى ترسم صورة تقطر أسى لأم شابة تحول وحدها طفلا أو أكثر بلا مورد ولا سند . يتبدى ذلك الوضع الأليم جليا فى عدد كبير من الحالات من مختلف الأعمار والمستويات الاجتماعية والثقافية ، ثم لا يلبث المؤلفان أن يعرضا لنا كيف تستطيع كل من تلك الحالات تغيير واقعها ، والانتصار على أصعب الظروف واقصاما باستخدام الأسلحة التى يقدمانها تحت اسم « أدوات اكتساب المهارة » ، إذ تتعلم معها المرأة كيف تكون من أصحاب التفكير الإيجابى ، وكيف تبنى ثقافتها بنفسها حتى تكتسب القدرة على حل مشاكلها ، والتخلص من القلق بلا رجعة .

من أكبر الأعباء ، بل التحديات التى واجهتني خلال عملى فى ترجمة هذا الكتاب كان حرصى على القيم الدينية والاجتماعية التى يقوم عليها مجتمعنا العربى ويعتز بها كل الاعتزاز ، والتى تختلف اختلافا كبيرا عن قيم المجتمع الأمريكى بكل جوانبه التى يعرض لها المؤلفان . فالأمانة العلمية تقتضى عدم المساس بجوهر الرسالة التى يبعث بها الكتاب وتقدمها غير منقوصة ولا مزينة ، لكن بعض الاعتبارات التى ذكرتها أبت على ألا أضع بعض الإضافات فى أماكنها الواجبة ، مدفوعة فى ذلك بشيء واحد ، ألا وهو أنني أخطب من خلال ترجمة هذا الكتاب كل امرأة فى عالمنا العربى الذى تختلف موروثاته تماما عن عالم المرأة الأمريكية التى هى المتلقى الأصلى لهذا العمل فى لغته الأصلية . من هنا فإن خصوصية المشاكل المطروحة على صفحات الكتاب وارتباطها الشديد بالحياة الأمريكية يجعل من حقه على قارئته أن تستحضر تلك الحياة بكل دقائقها لكى تضع الأمور فى نصابها ، ولتفصل بينها وبين واقعها المعاش بكل الوعى والرؤية الناضجة ، ومن ثم تتحقق لها الاستفادة الحقيقية برسالة الكتاب .

لقد سعدت كثيرا بالعمل فى هذا الكتاب ، وأقدت منه أكثر ، وكذا أتمنى أن تقيد منه كل الأنامل الرقيقة التى تنتقيه لتضمه الى مكتبتها .

القاهرة فى ١٩٩٦/٧/٢٩ .

د . سهيل محفوظ

مدرس بكلية الألسن / جامعة عين شمس

الباب الأول

ما الذى يصيب المرأة بالقلق ؟

الفصل الأول

مصيصة القلق

فجأة ٠٠ وفى الثالثة من بعد منتصف الليل يلوح لك شبح الأزمة المالية - فيخاصمك النوم حتى الصباح ! ٠٠ وتوالى الهواجس واحدا تلو الآخر ٠٠ لذا لم تسدئ الايجار غذا فسوف يوقع عليك الشرط الجزائى ، اما لذا سددته فلن يمكنك تسديد فاتورة بطاقات الائتمان ، تماما كما حدث فى الشهر الماضى ، وسوف تتراكم عليك الفائدة بواقع ١٨ ٪ ٠٠ وتتساملين : الا يمكنكى الفكاه من حصار الدينون ابدا ؟؟ يا اللهى ٠٠ ماذا جرى ؟؟ ! ويطير النوم ٠٠ وداعا ايها النوم ٠٠ ، ومرحبا بصباح جديد تستقبلينه بعيون ذابلة ارقمها السهاد !!

وقد يكون خوفك من السمعة هو السبب وراء القلق الذى يعتريك ٠٠ وتتساملين كيف يمكن ان اجد من يحبنى لو زاد وزنى ؟ وتتبعين اسم التليفزيون متخيلة ان كل انثى - بالمقارنة لك - تعتبر مثالا للرشاقة ، غمتلك التماسه والاحباط ، فتتحمين كىسا آخر من البطاطس المحمرة !!

او ربما كانت مشاكل ابنائك المراهقين هى التى تؤرقك : خلافاتهم الدائمة معك ، او سوء درجاتهم فى المدرسة • ترى ٠٠ هل يسقطون فى هاروة المخدرات ؟ هل يقومون فى قبضة البوليس فيودعهم السجن ؟ ماذا لو سقطوا صرعى من جراء جرعة زائدة من المخدر ! ٠٠ وهنا تبدأ الام المعدة المخيفة •

وسط كل تلك الهموم التى تثقل كاهلك وتجتث على صدرك وتكثرك ، من اين لك بعقل صاف تنجزين به عملك ؟ ان مكتبك نفسه تتعالى فيه الاصوات مطالبة بعودة الام العاملة الى المنزل ٠٠ ماذا اذن ستفعلن لى

تجب تخلصن من القلق

تخطوك فى الترقية التى تنتظرينها ؟ كلما فكرت فى ذلك الأمر أصابك
الصداع !

ولعل القلق ينبع من افتقارك للطاقة اللازمة كى تحققى التوازن بين
مسئولياتك الأسرية ووالدك المريض فى المستشفى • فانت تخوضين معركة
المرور فى ساعة الذروة كى تصلى اليه بعد خروجك من عملك ، وتفتصبين
ابتسامته تلاقين بها والدك المريض ، فما يكون منه الا أن يبدا فى الشكوى
من أن ابنة جاره المريض فى نفس الغرفة كانت تـلازم والسداها طوال
اليوم ! كيف يمكن أن تقنعيه بأنه فعلا تحبينه وتهتمين به اهتماما حقيقيا ؟
وفى نفس الوقت من الذى سوف يقوم بإعداد طعام العشاء لزوجك وإبنك
الكبير ، والأحفاد الذين قدموا للإقامة معك ؟ وتتسارع دقات قلبك عندما
تلمح عينك عقارب الساعة ، ويتملكك شعور مرير بالفشل ! ويأتك لـن
تكون لديك أبدا القدرة لاتجاز كل ما تريدن القيام به •

القلق •• لابد أنك تعرفينه جيدا ياسيندى •• انه الشعور الذى
يصيبك بالاكثاب والاضطراب عند التفكير فيما سيكون من أمر المستقبل •
ماذا لو فشلت ؟ ماذا لو رفضك الآخرون ؟ •• ان الأفكار السلبية
وتصورك لنفسك وأنت مرغمة على القيام بكل ما يخالف إرادتك الخاصة
لاتكف عن مهاجمتك وإقحام شعورك الواعى ، بينما تقفين عاجزة
أمامها • ومن العجب أنك تشعرين بأن القلق الشديد على هذه الأمور
سوف يجنبك الوقوع فيها !! ولكن تشهد عليك قرحة المعدة وتؤكد بأنك
واقعة فيها لـامحالة !

لقد قام باحثان متخصصان فى تتبع أسباب القلق وهما جانيت م •
ستافوسكى Jauet M. Stavosky وتوماس د • بوركوفيك Thomas
D. Borkovec من جامعة بتسلفانيا بوضـح تعريف للقلق : فهو
سلسلة من الأفكار والهواجس والتخيلات السلبية التى تقتحم العقل
الواعى بطريقة لا سلطان له عليها • ومرضى القلق هم الذين يقيسون
الباحثين بأن القلق يزداد لديهم بنسبة ٥٠% أو أكثر كل يوم ، ويشعرون
بأنهم يعيشون مشكلة مستمرة لا نهاية لها • وقد اثبتت الدراسة التى قام
بها هذان الباحثان وتم نشرها فى العدد الصادر فى خريف ١٩٨٧ من
مجلة « Women & Therapy » أو « للمرأة والعلاج » ، أن النساء
يقعن فريسة للقلق أكثر من الرجال بمقدار اثنين الى ثلاثة أضعاف !!

وهذا لايعنى أن الرجال لا يقلقون ، فان تقرير المعهد القومى للصحة النفسية يفيد بأن ١٣ مليوناً من سكان الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من القوييا Phobia او عقدة الخوف ، الى جانب الاضطرابات الناجمة عن القلق (مثل نوبات الذعر Panic Attacks) واضطرابات القلق (Anxiety Disorders) ولكن عدد النساء بينهم يفوق عدد الرجال بشكل كبير . كما تفيد الأبحاث ان النساء يعانين من متاعب نفسية عديدة وأنهن عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية أكثر من الرجال ، لذا فهن يلجأن أكثر للطبيب النفسى من أجل المساعدة فى اجتياز مشاكلهن ، (مما يكون له اثر كبير على التحليلات الاحصائية) . اضيفى الى ذلك أن المرأة تصطدم فى حياتها العملية بمراقيل وحواجز تحول بينها وبين الشعور بالاشباع والرضا عن عملها ، فتسقط فريسة للاحتياط - الشيء الذى لايتعرض له الرجل عادة فى عمله . والاحصائيات تنطق بتلك الحقائق التى - رغم قسوتها - لاتدهشنا ، فلقد عملنا لستوات عديدة فى مجال خدمة الآخرين ، ومساعدتهم لى يحققوا أقصى استفادة من طاقاتهم ، وذلك من خلال نوات Life Plus او الحياة الايجابية ، التى كنا نلقى فيها الخطب التى من شأنها ان تحفز الحاضرين وتستثمر طاقاتهم الكامنة . اما Life Plus او الحياة الايجابية كما نراها ، فهى القدرة على الاحساس بالمتعة والسعادة والنجاح ، والصحة الجيدة ، وإقامة علاقة حب ناجحة وسليمة . كل ذلك لأطول وقت ممكن فى حياتنا . الا ان كثيراً من النساء يشكون من الشكوى من القلق والهموم ، والسلبية التى تقف حاجلاً فى طريق نجاحهن ، مما يعرهن بالعجز والاحتياط ، ومن ثم تتولد لديهن سلسلة من المتاعب الصحية والنفسية ، واليك بعضها :

- ١ - متاعب جسمانية كالأرق ، والصداع ، وآلام الظهر ، والفرح بانواعها ، بل وتصل أحياناً الى التوتر الشديد ونوبات الذعر .
- ٢ - علاقات مضطربة بين الزوج والزوجة ، بين الأم والأبناء ، او بين فرد الأسرة ، او الأصدقاء ، او زملاء العمل .
- ٣ - سوء الأداء فى العمل ، وانخفاض القدرة الإنتاجية ، والأزمات المالية الطاحنة .
- ٤ - انعدام الثقة بالنفس ، واحتقار الذات ، والاكتئاب ، مما يترك أسوأ الأثر على أداء المرأة فى عملها فيصبح فى مستوى أقل من إمكاناتها بكثير .

كيف نخلفن من القلق

إننا نؤمن بأن المرأة ليس محتوما عليها أن تسقط في مصيدة القلق ، ولذا فقد تمكنا من التوصل إلى أدوات خمس تساعد المرأة على الخروج من دوامة القلق واطلقنا عليها أدوات اكتساب المهارة ، وسوف نقوم بشرح هذه الأدوات الهامة في الفصول القادمة من هذا الكتاب . وأكبر أولا وأقل كل شيء هيا بنا نقترب من هذه المصيدة لنرى ما الذي يجعلها أكثر ملامة لطبيعة تكوين الأنثى ياترى ؟؟ !!

أسباب القلق عند المرأة :

عندما شرعنا في تأليف هذا الكتاب قمنا بعمل حصر شامل لأحدث ما وصلت إليه الدراسات العلمية ، وآخر ما ألقى به كبار علماء النفس والأطباء النفسيين حول القلق . وشكلنا مجموعات بحث غير رسمية من السيدات تمثل شتى أرجاء الولايات المتحدة لكي يفيدونا بالأسباب التي كانت وراء شعورهن بالقلق ، كما قمنا بدراسة متفحصـة لآلاف الرسائل التي وردت إلينا من القارئات حول كتبنا السابقة وهي :

« القلق ونوبات الذعر » Anxiety and Panic Attacks
و « عبور الخوف » Beyond Fear ، و « برنامج الحياة الإيجابية للخروج من المازق » The Life Plus Program for Getting Unstuck

وفي هذه الرسائل تتساءل القارئات عن رأينا في إمكانية إيجاد حل لمشاكل القلق لديهن . وقد ساعدتنا تلك الدراسات على اكتشاف الطرق الأربع الرئيسية التي تلقى بالمرأة قورا في مصيدة القلق ، وتصيلها كالتالى :

١ - الطريق النفس - اجتماعي :

تعلم المرأة منذ نعومة أظفارها أن توكل للرجل مهمة اتخاذ القرار ، وما أن تشب قليلا عن الطوق حتى تترك أنها تقتدر على مهارات غاية في الأهمية ، إلا وهي مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار . ومن ثم تجد صعوبة كبيرة عندما تضطرها الظروف إلى أن تتولى شئونها بنفسها إذا واجهتها أية مشكلة ، وذلك لأنها قد اعتادت ، بل طسالمًا تربت على الاعتماد الكلى على « أباء » والذكور الآخرين في الأسرة لكي يتخذوا لها قراراتها . وهكذا لا يبقى لديها من سبيل سوى أن تقلق وبشدة على هذه

مصيدة انقلاق

المشاكل ٠٠٠ لا أن تحلها ٠ فإذا زاد الأمر سوءا وتعددت المسائل انهارت ثقفتها بنفسها واعتزأها بذاتها ، وتملكها شعور بالعجز عن اصلاح ما فسد ، فيزداد القلق ويتضخم ، وتدخل المرأة فى اسار الحلقة المفرغة ٠

ورغم كل ذلك ، فإن النماذج العديدة والمتزايدة للمرأة الناجحة فى عملها ، القادرة على اتخاذ اصوب القرارات ، تثبت كل يوم أنها قادرة على التخلص من ذلك الميراث الدمر الهدام ٠ وأنت أيضا يمكنك ذلك ، وسوف تساعدك أدوات المهارة التى نقدمها لك فى ذلك ٠

٢ - الطريق القريزى الفطرى :

خلق الله المرأة ولديها استعداد فطرى للقلق ، ليس على مشاكلها الشخصية فقط ، بل على مشاكل الآخرين المحيطين بها أيضا ٠ تلك حقيقة واقعة ، سواء اكانت رعاية المرأة للآخرين شيئا فطريا غريزيا أم مكتسبا ، ويبدو أن تلك الغريزة تقوى وتتعزيز لدى المرأة عندما تصبح أما مسئولة مسئولة كاملة عن رعاية طفلها والعناية به ، والحفاظ عليه فى أتم صحة لكن أحيانا تمتد هذه الرغبة بالكثير من النساء الى رعاية الأشخاص خارج محيط الأسرة ، فتترجم « مساعدتهن » للآخرين هنا فى صورة قلق شديد عليهم ٠

٢ - الطريق الاجتماعى :

مع التشعب الكبير الذى أصاب كيان المرأة ، ومع تعدد الأدوار التى يتطلبها منها مجتمعنا اليوم ما بين زوجة ، وحيية ، وأم ، وعائل ، ومع جهودها المستميتة للايفاء بكل هذه الأدوار تقع فريسة للضغط النفسى التضاعف ، مما يزيد من فرص إصابتها بالقلق المرضى ٠ أما فى حياتها العملية فإن المعتقدات البالية بصلحية الرجل دون المرأة للعمل تقف حائلا دون ارتقاؤها فى المناصب ، بينما يحرص الرجل على أن يؤكد لها دوما أن القدرة على الحسم واتخاذ القرارات تتنافى مع الأنوثة ، وأن للمرأة لا يصح أن تتخذ القرار ٠ وفوق كل ذلك تمنى المرأة العاملة من القلق لاندنام الوقت الكافى الذى يتوجب عليها أن تقضيه مع أولادها ، ومن ثم تشعر بأنها غير جديرة بأن تكون أما ، وأنها أم غير صالحة ! حتى ربة المنزل التى لا تعمل تتعرض للضغط النفسى ، إذ أن المجتمع من

كيف تتخلصين من القلق

حولها لايعترف الا بالمرأة التي تحقق انجازات فى مجال العمل ، ويسقط من حسابها أهمية الدور الذى تقوم به الأم التى تتفرغ للامومة ولادارة شئون البيت .

٤ - الطريق الفسيولوجى :

ان تركيب جسم المرأة على ما يبدو « يؤهلها » للقلق . فالاضطرابات الهرمونية المصاحبة لفترة ما قبل الطمث ، أو جراحات استئصال الرحم ، أو فترة النفاس (ما بعد الولادة) ، أو انقطاع الطمث فى سن اليأس ، كل ذلك يصيب الملايين من النساء بالاكئاب . لأن هذه التغيرات تسبب لهن نوعا من الحساسية الزائدة ، مما يزيد من شعورهن بفقدان السيطرة على النفس . بل ان هناك قوى كل ذلك ما لكتشفه العلماء من نقاط لختلاف فى الوظائف بين مخى الرجل والمرأة . فقد اكتسوا ان مخ المرأة يدرك أكثر ويستوعب أكثر فتلقى هى أكثر !! . فقد اوضحت الدراسات التى قامت بها كريستين دى لاکوست يوتامسينج — Christine de Lacoste — Utamsing من مركز تكساس للعلوم الصحية بالاشتراك مع رالف هولواى Ralf Holloway من جامعة كولومبيا ، والنشورة فى عدد ٢٥ يونية ١٩٨٢ من مجلة « العلوم » « Science » — اوضحت ان الفروق النوعية بين مخ الذكر ومخ الأنثى توجد فى الشكل الخارجى ومنطقة سطح الجسم الجامىء *The human corpus callosum* وهى عبارة عن حزمة ضخمة من الألياف العصبية التى تصل بين فصى المخ الأيمن والأيسر ، مما يعنى ان المرأة تستخدم فصى المخ مع الانجاز نفس الأعمال التى يتجزها الرجل باستخدام فص واحد فقط . ويؤكد علماء الاجتماع ان هذه الحقائق تفسر لنا كثيرا من الأمور . فالمرأة تنظر الى الأمور نظرة جامعة « منفرجة الزاوية » *Wide angle tunnel* أما الرجل فنظرته « انبوية » وفى اتجاه واحد *tunnel* ولتأخذ مثلا على سبيل الايضاح وهو دور المرأة ودور الرجل فى المجتمع ، فالمرأة عادة مسئولة عن رعاية عدد من الأطفال من اعمار مختلفة ، وحمايتهم من أى خطر قد يهددهم ، مما يجعلها تتكيف مع هذه المسؤوليات ويكسبها القدرة على ادراك العديد من المؤثرات المختلفة فى ان واحد . أما الرجل فهو « الضيق » الذى تعلم ان يستبعد كل ما من شأنه ان يشتت انتباهه ، فان لحظة واحدة يفقد فيها تركيزه على الغريسة كغيلة بان تسقطه صريعا فى الحال فيدفع حياته ثمنا لها .

وعلى حين تساعد هذه الفروق الفسيولوجية المرأة على التمتع بفهم أكبر للعلاقات الانسانية ، الا انها تعنى أيضا القدرة على جمع المزيد من الحقائق والمعلومات ، ثم تترك لها الخيار : هل تقلق أم لا ؟ فتختار القلق !!

خدعوك فقالوا : القلق عليك هو المكتوب !

قد تسألين نفسك ٠٠ هل كتب على أن أمشى هذه الطرق الأربع التي تفضى بى الى مصيدة القلق التي تقع فيها بنات جنسى ؟؟ نحن نجيبك ٠٠ لا ياسيديتى لم يكتب عليك القلق ٠٠ فلا الثقافة ولا المعرفة والادراك ولا السلوك الأثوى محترق عليها أن تتقلب داخل نفس الأثنى لتحصد بها نمو عالم القلق الذى يدمر صحتها وثقتها بنفسها وانتاجيتها ٠

ان كلا من الطريقتين : النفس - اجتماعى والغريزى هو فى الحقيقة سلوك مكتسب ٠ صحيح أن كثيرا من النساء يتربين منذ الصغر على الاعتماد على الرجال ، لكن يمكنهن أن يتعلمن مهارات حل المشاكل التي بدورها تؤهلن لأن يضطلعن بدور فعال وإيجابى فى هذا العالم ٠ وعلى الجانب الآخر لو حدث بالمرأة طبيعتها كأم ومربية وحاضرة أن تعيش مشاكل الآخرين وجب عليها أن تتعلم كيف تصرف ذهنها عن تلك المشاكل عند الضرورة ٠

ورغم أن « الطريق المجتمعى » للقلق أمر واقع وحقيقى الا ان المرأة بوسعها أن تتعامل مع الضغوط النفسية وأن تقلب كل هذه الموازين لو ارادت ٠ وقد اكتشف « بوب » مدى صحة ذلك حين شفاه الله من نوبات الذعر Panic attacks وعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة agoraphobia التي كان يعاني منها ٠ أن نوبة الذعر تتلأب الانسان حين يستشعر جسمه قدرا هائلا من الضغط العصبي فيترجمه على انه خطر يهدده ، فيعلن حالة التاهب القصوى لاستجابة « الكر أو الفر » fight or flight ؛ لكن حين لا تلوح فى الأفق أية بادرة للخطر يكون من العجيب ، بل من المخيف أن تهاجم الانسان نوبة الذعر بكل مايصاحبها من خفقان فى القلب ، وجفاف فى الحلق ، وغثيان مع شعور يشبه الغماء ٠ وعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ماضى فى حقيقتها الا خوف الانسان من أن تهاجمه نوبة الذعر بلا مقدمات ٠ وتسوء حالة

كيف نخضع من الفلق

هذا الانسان حينما يحاول « تجنب » الذهاب الى الأماكن التي هاجمته فيها هذه النوبات الخفيفة ، فما يكون منه الا ان ينتهى لما انتهى اليه بوب - ضحية اعنى انواع عقد الخوف - فيعيش حبيس الدار ، ميالا الى التخلص من حياته البائسة •

نكن يوب افان فجأة على الحقيقة التي وضعت حدا لمخاوفه ، وطردت نوبات الذعر من حياته الى غير رجعة • اذ ادرك ان كم الضغوط النفسية الذي كان يجثم على صدره لم يكن هو السبب الحقيقي وراء نوبات الذعر التي كانت تتناوبه ، بل ان الخطأ يكمن فى طريقته هو فى معالجة تلك الضغوط • وسرعان ما بدأ يوب يتعلم كيف يمتلك أدوات « ترويض » الضغوط النفسية ، والتخلص من حساسيته تجاه الخوف الذي يعتريه ، وينجح فى ان يشفى تماما بارأته وحدها ، ويترك الأدوات الهامة ، دون اللجوء الى أية عقاقير او مهنئات •

منذ ذلك اليوم وحتى الآن شارك بوب فى علاج عشرات الالاف من مرضى عقدة الخوف (قويا) الأماكن المفتوحة ، ومعظمهم من النساء ، وعلمهم كيف يحتفظون برياسة جاشهم فى مواجهة الضغط النفسى والتمترت الشديد باستخدام نفس الأدوات التي ساعدته على التخفيف من حدة هذه المؤثرات • وسوف نقدم لك عزيزتى القارئة هذه الأدوات لاحقا فى هذا الكتاب •

اذا انتقلنا للحديث عن « الطريق الفسيولوجى » للقلق وجسدنا ان تقارير العلماء توضح ان اضطراب الهرمونات لا يكون ضرره كبيرا الا على قلة من النساء ، فيصف لهن الطبيب الهرمونات التعويضية • وقد جاء هذا العلاج نتيجة لمسلسلة من أحدث الطرق لقياس كمية الهرمونات التي يحتاجها الجسم ونوعها ، الى جانب دراسة افضل الوسائل لتناولها حتى تحقق افضل النتائج المرجوة • والدراسات تؤكد ان الدواء الذي يختاره الطبيب بعناية ، الى جانب النظام الغذائى والتمارين الرياضية ، والتهيئة الذهنية •• كل هذه للعناصر مجتمعة يمكنها ان تجنب أية امراة مناعب فترة ما قبل الطمث أو التغيرات التي تحدث بعد انقطاعه ، او بعد استئصال الرحم •

تتمتع بعض النساء برؤية أكثر لتساعا من اقربانهم ، مما يتيح لهن استيعاب معلومات وتفاصيل أكثر تزيد بالتالى من فرصة اصابتهم

مصيبة القلق

بالقلق . فإذا كان ذلك هو استعدادك فلا تخافى ، فسوف نشرح لك كيف تحولين استجابتك لهذه المعلومات الى اتجاه آخر غير القلق . يمكنك ان تقللى من القلق والتوتر عن طريق اعادة ترتيب الأفكار داخل رأسك ، واستخدام ادوات المهارة التى سوف نذكر عليكها ، الى جانب توفير القدر الكافى من الراحة والاسترخاء لجسمك من خلال تمارين اللياقة البدنية . ببساطة يمكنك ان « تتخذى القرار » بان تكفى عن القلق !

لقد أجريت فى ولاية « بن » دراسة حول تحديد الجنس عند مناقشة قضايا القلق . تقول الدراسة « يتفق أفراد مجتمعنا على رأى واحد فيما يخص طبيعة الذكر وطبيعة الأنثى . فقد جرت العادة على تعريف القلق بأنه سمة انثوية نمطية ، لكن يشترك فيها الذكور والإناث على السواء . ولعل تسليم المرأة بنورها الوظيفى كالتى هو الذى يجعلها تقدم طواعية على استشارة الطبيب عندما تصاب بالقلق .

وهذا يقفز السؤال : هل تستطيع المرأة ان تسلم بنظرية تحديد الجنس والدور الوظيفى ولكن دون قلق ؟ ونحن نسوق لك الاجابة هنا من كلمة جلوريا ستاينم Gloria Steinem التى ألقاها فى مؤتمر قضايا المرأة الذى عقد فى دالاس فى ١٦ مارس عام ١٩٨٩ ، والذى قامت « مجلة دى » D Magazine بتنظيمه . عكست الباحثة مقارنتها بين تجربة المرأة تكافلية فى المجتمع ، وتجربة مجموعات عديدة من المهاجرين الذين يفنون لى الولايات المتحدة الأمريكية . وتم تحديد نقاط الضعف النمطية التى تميز كل مجموعة من هؤلاء المهاجرين عن الأخرى ، ولكن فى نهاية البحث ثبت ان نقاط الضعف تلك ماهى الا افتراضات زائفة وغير موجودة فى الواقع . وتعلق الباحثة قائلة : « ان كتاب العضلة الأمريكية The American Dilemma

للكاتب جونار ميردال Gunnar Myrdal يفسر لنا ان خرافة الشعوب بالقص الذى يعذب المرأة فى كل انحاء الأرض منذ الأزل تعاليلها خرافة مماثلة يكتوى بناها السود فى كل مكان ، بل والشعوب الملونة التى تعاني من التفرقة العنصرية . فتلك الخرافة تلصق بهم افتراءات واحدة تنحصر فى ضيق الأفق ، والسلبية والطفولية وعدم النضج وفقدان التحكم فى الذات والافلاس فى المهارات العملية . وقد أصدرت دار نشر ذا سميثونيان كتابا بعنوان « القرود والملائكة والشعب الإيرلندى » The Apes, Angels and Irishmen ، رصد جميع الخرافات العنصرية الموجودة فى العلوم ، وبين أروقة الجامعات ، وفى أفلام الرسوم

كيف نخلفين من القلق

المتحركة ، بل وفى ثقافات مختلف الشعوب ، وخرج منها بنتيجة واحدة
أجمعت عليها كل هذه المصائر وهى أن قياس أبعاد الجمجمة يثبت أن
الأيرلنديين ينحدرون من سلالة القردة بينما ينحدر الانجليز من سلالة
الإنثكة !! ما رأيكم فى هذا الهراء !! هل يغير من نظرتكم للحقائق
البيولوجية ؟ •

قمض الحاضرون بالضحك ، فأضافت : • لننا لا نضغل بالننا بمثل
تلك الخرافات ! •

دعى القلق ... واسعدى بحيانك

الا يمكنك أن تقنعى نفسك بهدوء بأن كل ما يدعونه على المرأة
باطل ؟ • • الا تستطيعين أن تتخذى قرارا بترك القلق جانبا والتمتع
بالمسعادة فى حياتك ؟ • • اننا نقوم فى ندوات « الحياة الايجابية » بتعليم
الناس كيف يسعون بحياتهم ، ولكن ليس عن طريق كبت مخاوفهم
وقلقتهم • فنحن نشرح لهم كيف يعدون العقل الواعى والعقل الباطن
معا اعدادا جيدا عن طريق تحديد الهدف ، واتباع أساليب جديدة للتفكير ،
ولكتساب قدرات جديدة على التصور وتقدير الأمور ، هذا الى جانب
بعض المخططات البسيطة التى تعينهم على مواجهة مشاكلهم وإيجاد
حلول لها ، لأنها لا تحل أبدا بتجاهلها • لننا تعلم الناس كيف « يقدمون
لأنفسهم الرعاية » المطلوبة كي يخرجوا سالمين من المشكلة •

ولكى تساعد المرأة على الانتصار على القلق أعدنا خمس وسائل
لاكتساب المهارة ، فإذا اتقنت استخدامها تخلصت من القلق نهائيا • وهذا
ما سوف نساعدك على تحقيقه فى هذا الكتاب • وهذه الوسائل الخمس
هى :

- ١ - فتشئ عن السبب الحقيقى وراء القلق •
- ٢ - اعرقى الحلول والبدائل المتاحة أمامك •
- ٣ - ضعى تصورا محددا لأهدافك •
- ٤ - اقدمى على المجازفة •
- ٥ - دعى للمشاكل تمر •

مصيبة القلق

إذا تعلمت كيف تستخدم هذه الأدوات الاستخدام الأمثل فسوف تكسب المهارة وتقلتين من الوقوع في فخ القلق . وسوف تتمكنين من إيجاد حل لمشاكلك بنفسك واتخاذ قراراتك فتخلصين من الشعور بالتوتر والضعف . وبالنسبة . . ان ذلك ان يلغى « أثوثك » أو يتفانى معها !!

لؤلؤة القلق في مواجهة دوامة القلق :

ان الحديث مع العضوات في المجموعات الصغيرة التي نعقدها قد أكد الشكوك التي كانت تساورنا حول القلق ، وهي أن القلق نوعان : قلق « نافع » وهو الذي يقودنا إلى القيام بعمل بناء ، وقلق « ضار » وهو الذي يدمر صحة الإنسان ، ويقضى على قدرته على الانتاج وعلى احترامه لذاته .

ونحن نطلق على القلق النافع اسم « لؤلؤة القلق » إذ انه يتطابق في مراحل تكوينه تطابقا تاما مع ما يحدث داخل محارة اللؤلؤ : حين تتسلل حبة من رمال إلى داخل المحارة المنبوعة التي سرعان ما تقرر سائلا ولقيا لها يحصنها ضد التهيج ، ويتوالى ذلك الافراز طيقة وراء طيقة حتى تبعد المحارة في النهاية لؤلؤة نفيسة في غاية الروعة . وهكذا فإن المحارة لا تكون قد تغلبت على ما يهيجها فقط ، بل تقدم لنا هدية رائعة من حيث لا ندري . وهكذا أنت حين يقودك القلق إلى القيام بعمل تفرين به سلوكك ، فلسوف يؤتي ذلك ثمارا رائعة عظيمة النفع على حياتك وحياة المحيطين بك من حيث لا تحسبين . أما الدخول في « دوامة القلق » فهو الدمار ، بل هو تدمير الذات الذي تحكى لنا العديد من السيدات عنه . فهن يدخلن في الدوامة بارابتهن الحرة ظنا منهن أن ذلك عمل بناء يساعدن به أنفسهن ، وقد يصد عنهن ما يخبئه للقدر لهن . وتجذبن الدوامة في هوس مجنون ، وتدور الدوامة وتدور ، وتخيب توقعاتهن فيزداد الغضب والاكتئاب . . فهل يبتعدن إذن عن الدوامة ؟؟ لا ! انهن يتشبثن بها حتى يصل بهن الاتهامك أقصى درجة . يا لها من متامة رهيبة !

لقد اعترفت لنا عضوات المجموعات الصغيرة أن دوامة القلق تجذبن في تيارها أغلب ساعات اليوم ، ومن أكثر الشكاوى شيوعا قولهن : « ان القلق يجعلنى عصبية ، مضطربة ، دائمة الشكوى ، عدوانية وعاجزة عن النوم » أو « انه يجعلنى أوجه لنفسى نقدا قاسيا بلا رحمة » أو « ان القلق يجعلنى انسانة فوضوية » أو « اننى أويغ نفسى بشدة

كيف التخلص من القلق

وأجرح مشاعري بيدي « أو » ان القلق يشل تفكيرى ومشاعرى شللا كاملا « أو » انه يصيبنى بالصداع الدائم » .

لكن عندما نجحت قلة من هؤلاء العضرات فى احتواء قلقهن ، والاستفادة من نظرية « لؤلؤة القلق » صرحت كل منهن قائلة : « لقد اصبح القلق قوة ايجابية فى حياتى ، اذ قادنى الى اتخاذ الخطوة الأولى على الطريق الصحيح » أو « لقد دفعنى القلق الى البحث عن حل لمشاكلى » .

اما انا وزوجى فقد عرفنا كلا للتوعين من القلق قبل ان نتعلم كيف نحترقه . فقد كنت اقضى الليالى الطويلة دون ان يغمض لى جفن من قرط القلق على ولدنا كلما تأخر خارج المنزل ، فلنا متى ان سوءا قد الم به . اما بوب - زوجى - فكان يشعر بانه غير كفء فى عمله ، وكان يردد لنفسه دوما : « لئننى لا اُصلح لشيء ! » . ولكن ما ان تعلمنا كيف نحترق القلق وتدارسنا نظرية اللؤلؤة حتى تفتحت أعيننا على مافاق كل تصورنا ، ونجمننا فى الوصول الى حل نهائى لكل مشكلة من مشكلاتنا . لقد وجدنا طريقة جديدة ورائعة لكى نعيش حياتنا فاطلقنا عليها « الحياة الايجابية » Life Plus ، فهى تعنى لنا حياة تملؤها السعادة والهناء برغم وجود المشاكل والصعاب . وهذا عزيزتى القارئة ما فى امكانك تحقيقه : حياة رائعة بعيدا عن دوامات القلق ، حياة بلا سلبية ، بلا خوف ، بلا حط من قدر الذات . وسوف نشرح لك فى الفصل القادم كيف نجحنا فى ذلك ، راجين ان تنجحى انت ايضا فى استخدام وسائل اكتساب للهارة واتقانها .

الفصل الثاني

ماذا علمتنا الحياة عن الطريق

النفس - اجتماعى نحو القلق ؟

نجحت « أديل » فى الحصول على فرصة عمل جيدة ، لولا أنها مع مرور الوقت اكتشفت ان ذلك العمل لا يتيح لها أية فرصة للتقدم أو الترقى . فارادت ان تتركه وتبحث عن عمل آخر ، لكن لم تجد لديها الشجاعة الكافية للاقدام على تلك الخطوة ، فاصابتها حالة من القلق الشديد ، وجاءت تشكو لنا قائلة : « أشعر أنني قد تجمدت فى قالب اصم ! وهذا هو اشد ما يقلقنى الآن . ماذا لو تركت عملى هذا ثم لم أوفق فى العثور على بديل آخر ؟ ، ماذا لو ظللت فى عملى الحالى وانتهى بى الأمر الى ضائقة مالية ؟ اننى بين خيارين أحلاهما مر ! ومهما كان لختياري ، فسوف أظل فى معاناتى الى الأبد ! » ثم أطرقت أديل فى اسى شديد « وإدركنا أننا امام نموذج حى لدوامه القلق وهى تفتكه بضحيتها ، اذ يدور عقلها فى دوائر مفرغة لانهاائية ، بينما تتجمد هى فى مكانها عاجزة عن الحركة . ثم اضافت وصوتها يقطر حسرة : « اننى بارعة فى القلق ! ، وأظن أنني قد ورثت ذلك عن والبتى التى طالما شهبتها وهى تتمزق من القلق . ففى احدى الليالى ، وكنت فى الثالثة عشرة من عمري ، فوجئت بأبى توقظنى فى منتصف الليل وهى فى حالة من الهياج الشديد قائلة : « يا أديل .. لقد خرجت اخذك فى رحلة الى التهر بالدراجات مع النادى ولم تعد حتى الآن ! » ، فحاولت ان اطمئنها وقلت : لا تقلقى يا أمى فربما عادوا من الرحلة مبكرا فذهبوا الى منزل اجدهم .. لكنها لم تكن منصته الى فقد كان خيالها قد جمع بالفعل وتوغل فى غايه من الأفكار السوداء .. » ولكن يا أديل .. لقد ليست اخذك حذاءها الرياضى .. » ، وهنا انتابتها

كيف تخلفين من العلق

الهستيريا ٠٠ « ماذا لو انفك رباط حداثها وشبك في تروس الدراجة ؟!
ماذا لو سقطت في النهر دون أن يدرى بها أحد ؟ ٠٠ يا الهى ٠٠ لابد أن
اتصل بالشرطة !! »

واستمرت أنيل فى سرد ذكرياتها : « لقد كانت أختى طبعاً فى منزل
حبيبقتها كما توقعت ، لكن قدرة أمى غير العادية على نسج تلك الأحداث
المفزعة والفلوجع فى عقلها نضحت على شخصيتى ، وأصابتنى العنوى ،
فانا لليوم أقفل نفس الشئ وأعيد تاريخ أمى بنفسى . اننى اتخيل كل
ما يمكن أن يدور بخلد الآخرين – المستحب منه وغير المستحب على
السواء ، بل اننى أستطيع أن أراهم ، وأسمع حوارات بينى وبينهم كثيراً
ما تتراءى لى وكأنها واقع معاش يتنض بالحياة . ويلهث عقلى فى دولامات
تأخذنى فى متاهات لاتنهائية كلما أويت الى فراشى فى الليل ، وكلما افقت
من نومي فى الصباح ، فيزداد خفقان قلبي فى سرعة مخيفة . أصبحت
أقضى يومى مفتوحة العينين ، أحلق فى وجوه الناس ، غير واعية لما
يقولون ، شاردة الخاطر ، سارحة البال .

لقد سلكت أنيل منذ نعومة أظفارها الطريق النفس – مجتمعى
للقلق ، وتعلمت كيف ترتقى فى دولاماته . فلقد جنت عليها ظروف
نشأتها الأولى ، إذ لم تجد أمامها نموذجاً سوى تلك الأم مريضة القلب
القهرى المتسلط ، علمها كل ذلك أن تنسج بخيالها أفطس الكوارث .
وما لبثت الضغوط الاجتماعية أن قوت تلك النزعة فى داخلها ، حيث دفعتها
بقعا لى لعب دور الأنثى التقليدى بكل ما فيه من سلبية حيال أية مشكلة
بدلاً من اتخاذ أية خطوة ايجابية .

إن التجارب التى قمنا بها على مجموعتنا الصغيرة قد اثبتت عدم
صحة ما تدعيه العضوات ، فالأم لا يمكن اعتبارها المصدر الأول والوحيد
الذى تستقى منه الابنة القلق وتتعلم . فنحن كثيراً ما نجد الولدين
الرعيين اللذين يحرصان على أن يوفرأ لابنتهما الرعاية الكاملة ، وأن
يفرسا فيها قدراً كبيراً من الثقة والاعتزاز بالنفس ، بل ويربيها على
أساس من الاستقلالية تماماً مثل أخوتها من الذكور . ورغم ذلك كله
قد تثب الابنة لتصبح فريسة للقلق نتيجة تعرضها لظروف أخرى وتجارب
مرت بها فى مراحل الطفولة المبكرة ، تسببت فى إعطائها فهماً خاطئاً
لنفس . وحين سألنا العضوات عن تلك الظروف والتجارب المبكرة
عجزت الكثيرات منهن عن تحديدها أو تذكرها بشكل واضح ، لكنهن

ماذا علمنا الحياة عن الطريق النفس - اجتماعي نحو الملق ؟

اجمعن على انها هى التى تركت أثرها على خيالهن فتعلم كيف يشطح
فى تصورات مرعبة ويرسم سيناريوهات فظيعة مثل خيال أنيل •

اما « جيسيكا » فهى عضوة أخرى لكن من مجموعة فلوريدا ، وقد
صارحتنا بأن القلق لديها قد أصبح عادة رثيلة لاستطيع الاقلاع عنها حتى
لو ارادت ذلك ، فقد أصبحت أسيرة لها • وتقول فى وصفها للمقلق : « ان
القلق يصبح أحيانا مثل « الرياضة » التى تستطيع ان تمارسها أينما تحب
وحيثما تحب ، منفردة أو بالاشتراك مع آخرين • انه « اللعبة » التى
لاحتجاج فيها الى مضرب أو أى أدوات أخرى •• »

لقد علمتنا تجاربنا الخاصة مع القلق ان الطريق النفس -
مجتمعي للمقلق يبدأ بصدمة سواء حقيقية كانت أم وهمية ، فنعتمد يكون
ادراكك الحسى للحدث أهم بكثير من حقيقة الحدث •

جين •• وتجربتها مع القلق

بنات جين مشوارها مع الألم والقلق وهى مازالت طفلة فى الرابعة
من عمرها ، يوم سخلت المطبخ فى غفلة من أمها وجذبت أثناء به ماء يخلى
من فوق النار ، فستط عليها واصابها بحروق بليغة كانت تودى بحياتها
فنقلوها الى المستشفى • وخلال الفترة الطويلة التى قضتها فى المستشفى
لعلاجها من الحروق ، أخذت أستانها فى السقوط واحدة تلو الأخرى حتى
خلا فمها تماما من الأسنان • وخوفا من أية عدى ، كانت لصدى
للمرضات تحلق لها شعر رأسها أولا بأول • وأخيرا خرجت جين من
المستشفى بعد أن قدر لها أن تنجو من الكارثة •• لكنها عادت الى البيت
لتواجه كارثة أخرى • ففى أول يوم لها فى المدرسة بعد الحادث أخذ
الأطفال يسخرون منها ويضحكون من البقع الحمراء وأثار الحروق التى
غطت جسمها كله ، ومن شعرها الأشعث القصير وفمها الخالى من
الأسنان • أما باقى الأطفال فقد أصابهم الذعر من منظرها فابتعدوا عنها
•• وبقيت جين وحيدة •• منبوذة •• جريحة النفس والقلب •

ولاحظ أبواها فى الطريق اثنى البيت نظرات الألم والمعاناة تطل من
عينيها • وسرعان ما أدركا أنه بينما كانت حروق الجسد تتدمل وتشفى
كانت ندوب الروح تزداد عمقا وضراوة • فآخذ الأبوان صغيرتهما
الحزينة ، والتقت الأسرة حولها ونظروا فى عينيها قائلين : « ان اجمل

مافيك يا جين يكمن في داخلك .. ليس في شكلك الخارجي أو مظهرك » .

ومضت الأيام ، وكانت كلما سخرت منها زميلة في المدرسة تردد لها معها نفس المبدأ : « ان الجمال جمال الروح » . لقد كانت الأم تحاول ان تزرع في ابنتها الثقة والاعتزاز بالنفس ، لكن كل محاولاتها راحت هباء ، فقد ظل ادراك جين لذاتها ثابتا لا يتغير : « جين المشوهة » ، ولم يقف الأمر عند هذا الحد ، بل كان القدر يخبئ لها المزيد من الآلام . فقد أصيبت في التاسعة من عمرها بنوع من سرطان العظام . لكن اكتشاف المرض في مرحله المبكرة ساعد على شفائها منه بعد تلقيها جرعات مكثفة من العلاج الكيميائي . وتطلب ذلك ان تظل بالمستشفى لفترات طويلة أعادت لها تدريجيات مرضها الأول بكل معاناتها .. فأصبح ادراك جين ذاتها ينحصر في صورة واحدة : « جين .. العليقة » .

تقول جين : « ان ادراكي لذاتي لم يكن ادراك من تشعر بأنها غير محبوبة من الآخرين ، أو انها تختلف عن الآخرين لأن اذى عاطفيا قد لحق بها .. كلا .. ان الشعور الذي كان يلازمني هو انني غير راضية عن نفسي ، كنت دائمة القلق بشأن مظهرى ، وطالما تساءلت : هل ياترى سأحظى في يوم من الأيام بالحب الذي أفتقده ؟! » ان هذا الشعور بعدم الرضا عن النفس هو الذي دفع جين نفعا لتحقيق المستحيل كي تثبت لذاتها قبل الآخرين انها جديرة بكل احترام وتقدير . ففى المدرسة الثانوية تقدمت للاشتراك في مسابقة ملكة جمال المدينة ! وفازت فعلا بلقب ملكة جمال ونستون - سالم بشمال كارولينا .. فازت رغم التشوهات والندوب التي كانت منتشرة بجسمها . وفى الجامعة خشيت ألا يكون لها شعبية بين زملائها وزميلاتها فرشحت نفسها وتم انتخابها رائدة للفرقة كلها . وفى سن التاسعة عشرة فوجئت بزواج بعض صديقاتها المقربات ، فأصابها الذعر وسالت نفسها : « ماذا لو فاتتني قطار الزواج ؟ » فسارعت بالزواج بلا تفكير ثم أنجبت طفلا .. وهنا وقعت جين في دوامة القلق بحق !! . وبدأت تسائل نفسها : « ماذا لو لم أكن أما صالحة ؟ ماذا لو أخطأت فى شيء ؟ » .. وتسبب القلق والتوتر الشديد الذى أصابها فى حرمانها من الشعور بالسعادة والاستمتاع بأموعتها . وتقول جين : « ان السبب الذى جعلنى أخذ الأمومة بهذه الجدية هو اننى كنت أضع نصب عيني سؤالا واحدا : ماذا سيظن الناس (بى) لو لم يكن

مالا طمئنتنا الحياة من الطريق النفس - اجتماعي نحو القلق ؟

(مطلقى) مثاليا فى كل شىء ؟ ٠٠ لقد كنت أريد أن ينظر الناس الى ريقولون (لقد فعلت الصواب) ، ٠

لم تتوقف سلسلة انجازات جين عند هذا الحد ، بل عادت للدراسة بكيته وتقدمت للحصول على درجة الماجستير ، فى الوقت الذى كانت تعمل فيه بوظيفتين معا ، الى جانب عملها فى المنزل كزوجة وأم مثالية . ونجحت جين ، واصبحت مثالا للمعلمة الكفء . لكنها تقول : « كنت أبى بمظهر المنتصرة الفائزة امام الناس . أما فى داخلى فقد كان يدفعنى نحو كل تلك النجاحات شعور قوى بأتنى غير جديرة بأى نجاح . ٠٠ وتلك الناجحة ليست انا . ٠٠ انما انا : (جين المشوهة . ٠٠ العليلة ا) . ٠٠ وكلما حققت نجاحا جديدا ، كان ذلك الصوت البغيض يتردد صدها فى نفسى : « هاما . ٠٠ انتظنين انك قد نجحت ٩٩ ٠٠ لا لا . ٠٠ انك واهمة . ٠٠ فمزال النجاح بعيدا . ٠٠ هيا . ٠٠ افعلنى المزيد ١١ » .

وهكذا ظلت جين تدور فى حلقة مفرغة . ٠٠ كلما زاد قلقها ، وخوفها من الاخفاق والقتل تضاعف شعورها بالثقة وقيمة ذاتها . ٠ واذا زاد شعورها بانها غير جديرة بالنجاح تضاعف الخوف والقلق والتوتر فى داخلك . ٠ كان ذلك لايديها الا اصرارا على تحقيق المزيد من النجاح ، ثم لا تلبث أن تخفق نجاحها بيدها وتحطم ذاتها من جديد . ٠ ولم يكن من ملاء امام جين من مخاوفها سوى حزن أمها ، التى كانت تفرقها بفيض من الحنان والأمان ، وتبعث الطمأنينة فى نفسها وتؤكد لها أنها انسانية ناجحة ولا عيب فيها . ٠٠ حتى أصبحت جين لاتتصور الحياة بدون ذلك اللند للفياض . ٠ وسرعان ماتملكها خوف غير مبرر على أمها - التى كانت فى أتم صحة - من أنها سوف تموت . وتحكى جين : « كنت كلما سمعت صفارة الانذار لأى سبب اهرع الى الهاتف وأسأل اذا كانت أمى بخير » . ٠ وكان زواج جين أيضا يمر بمنعطف خطير فى هذه الفترة ، خاصة حين اضطرت للانتقال الى تكساس حيث كان التكيف صعبا واليما ، معا وضع نهاية محتومة لزوجها . ٠٠ ووقع الطلاق . ٠

واصبح لزلما عليها - لأول مرة - أن تتخذ قرارا لنفسها ، فقررت أن تبحث عن علاج لتتغلب على الحالة التى تسيطر عليها وتستعيد ثقتها بنفسها . ٠ وأخيرا أن للناقد الداخلى القاسى أن يصمت الى الأبد . ٠

تقول جين : « لم أدرك أنني - رغم تشوهاتى - فتاة طبيعية لا عيب فيها قبل بلوغى الأربعين » . فبعد أن تمزّزت لدى جين الثقة بالنفس واحترام الذات استطاعت أن تقصر حالتها بأنها كانت حافزا وياغا على العمل والأتجاز ، وليس تجرّما للذات أو اتهااما مستمرا بالقصور . بل لقد أدركت أن بوسعها للقيام بما تريد من أعمال تدخل البهجة والسرور على حياتها . فاشتغلت بالقاء المحاضرات العامة فترة . ثم غيرت نشاطها وقامت بتكوين مؤسسة تعاونية جميع أعضائها من النساء ، وكانت تخاطب من خلالها كبرى الشركات والمؤسسات حول الطاقة البشرية وكيفية استغلالها فى السوق . ثم بدأت جين ترسم فى خيالها الصورة التى تحلم بها لشريك الحياة ، ولم تكد تمضى بضعة شهور حتى التقت به . كان « يوب » هو فتى الأحلام الذى وجدت فيه كل ما تمننت ، فتزوجته ، وشرعا يعملان معا بالتدريس فى حلقات « الحياة الايجابية » لمساعدة الآخرين من الجنسين على اجتياز محنة اللقلق والحد من استبدالهم القطوى له . وشعرت جين أنها خرجت بدروس مستفادة من محنتها ، إذ تعلمت أنه يتحتم عليها أن تتحمل وحدها مسؤولية اسعاد نفسها ، لا أن تنتظر من يوب أو من عملها أن يحققها لها ، فتقول : « لقد كانت رحلة شاقة وطويلة ، لكننى حتى الآن أجد نفسى أحيانا (متليسة !) بالقلق ويلج برامسى السؤال : ماذا لو ؟ عندئذ فأننى لا أتوتر ، ولا أترك القلق ياككنى ، ولا أشرع فى لجرار الامى ومخاوفى كما كنت أقفل من قبل ، بل أسرع بتطبيق اساليب اكتساب المهارة فى التعامل مع القلق - التى توصلت إليها أنا ويوب ونقوم بتعليمها للآخرين أيضا - عندئذ أفيق من حالة التوتر ، وأترك إليهم جانبيا ، بخطوات العملية الايجابية لحل المشكلة . وكثيرا « أولؤة القلق » بحلول رائعة ماكنت لأحلم بإيجادها

ابدا ، *

حين بدأت جين تشرك الأخريات فى افكارها حول القلق وما يثيره من مشاكل ، بدأت تلاحظ الطرق المختلفة التى دفعت بكل منهن الى دواء القلق . ومن ذلك اتضح لها أن هناك علاقة وثيقة بين تساؤل الشعور بقيمة الذات والقلق . وتعلق على تلك المرحلة قائلة : « أدركت أخيرا أن طقولاتى لم تكن بكل صدماتها وأوقاتها العصيبة أسوأ من طقولات الكثيرين من حولى . فكل منا تنطوى نفسه على جرح قديم : قد يكمن فى فقدان الأبوين منذ الصغر ، أو ضعف المستوى الدراسى والتعثر فى سنى

ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفس - اجتماعى نحو القلق ؟

الدراسة بشكل دائم ، وربما يسبب لسان الأيوين للمسكرات ، أو
إماتتهما الدائمة للطفل . وقد تمضى حياتك كلها خلا من أية الأم أو
جراح حقيقية ، لكن عدم الثقة بالنفس وانعدام الشعور بقيمة ذاتك يلزمك
بلا مبرر . أن فهمك لذاتك والصورة التى ترين نفسك عليها هى اللقيصل
الحقيقى ، وعليها يتقرر مصيرك . هل يفارقه القلق ؟ أم يلزمك كذلك
طوال العمر ؟ »

عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة

وكيف دلت « بوب » على علاقة المرأة بالقلق

ان قصة بوب مع القلق تؤكد أن فهم الانسان الخاص وإدراكه
النفسى لدوره النوعى فى المجتمع كنكر أو أنثى هو الذى يشكل طباعه
ويحدد استعداداه للقلق من عدمه . فمتذ طفولة بوب الميكرة وجد نفسه
ينحى تحوا سلبيا تيعيا فيما يصعبه علماء النفس : « دور الأنثى النوعى » .
ولربما يعود السبب فى ذلك الى أنه ولد يعيب خلقى فى قدمه لم تفلح
الجراحة فى اصلاحه ، فكتب عليه أن يعيش برجل شبه ضامرة ، وأن
يقامى الأمرين من السخرية والامانة المستمرة من جانب رفاقه فى المدرسة .
فتملكه الشعور بالنقص وعدم الأمان ، بل والعجز عن أداء ما يريد أن
يقوم به . ولم يزد ذلك الشعور فى آخر الأمر الا اصرارا على تعويض
حرمانه ، وتحقيق أحلامه وطموحاته . وواصل دراسته حتى تخرج فى
الجامعة ، وتنقل بين ست وظائف مختلفة فى مجال المبيعات وإدارتها فى
فترة لا تزيد عن سبع سنوات . فقد كان فى كل مرة يقدم فيها لعمل جديد
يشعر أنه سوف ينجح فيه وأنه مناسب له ، ولكن ما أن يشرع فيه
بالفعل حتى يعجزه شعوره بالنقص عن تحقيق أى نجاح أو انجاز .
واستمر به الحال على هذا المنوال حتى نجح أخيرا فى تكوين شركة
أعمال تنفيذية خاصة به . لكن شعوره بالنجاح كان باديا على السطح
فقط ، أما فى قرارة نفسه فقد كان القلق والتوتر والكتئاب يملك عليه
مشاعره ، ويقسد عليه أى طعم للنجاح . يقول بوب : « كان يتردى فى
داخلى صوت لا يكف أبدا عن تسفيه نجاحاتى والتقليل من شأنى ، حتى
عشت مهيدا بأن يكتشف أى انسان حقيقى - كما كنت أتوهمها - فما أنا
الا مخادع . . زائف ، »

ولما بلغ بوب الثالثة والثلاثين توفى والده . وكانت الصدمة
قاسية على أمه ، فتعاملت على الأمه وأبتلع أحزانه كى يواسى أمه

المكثومة . وهكذا وقع بوب تحت ضغوط نفسية كانت فوق احتماله . كان يشعر وكأن القلق والتوتر والهموم تهطل عليه كالطرر ، وتتجمع في برميل يحمله في داخله . حتى جاء يوم كان يبدو عاديا كباقي الأيام . . . اذ كان بوب يطالع صحيفة الصباح « وول ستريت » - وبينما كان جالسا في هدوء . . . اذ بالبرميل يطفح . . . واذا بطوفان من الضغط النفسى يجتاح كيانه . وهنا امتشعر الجسم الخطر فسارع بافراغ كمية كبيرة من الأدرينالين كرد فعل طبيعى لمواجهة الخطر أو للهروب منه . وتسبب هذا الكم الهائل من الأدرينالين في اصابته بنوبة دعر اشبه بالآزمة القلبية . لكن الأطباء عجزوا عن تحديد ابعاد المشكلة ، فلم يصفوا له سوى بعض المهدئات . لكن النوبات تكررت وتوالت وزالت حسنها بشكل مخيف حتى شك بوب في أن الأماكن التي هاجمته فيها النوبة هي التي سببتها ، فبدأ في الاعتماد عن تلك الأماكن . وكلما زاد قلقه وخوفه زادت النوبات ، وزالت الأماكن التي أصبح محسرا على بوب ارتياها . . . وهكذا انتهى به الحال بأن أصبح حبيس الدار يعانى من عقدة « الخوف من الأماكن المفتوحة » لدرجة أن النوبة كانت تهاجمه حتى لو حاول فتح الباب ليلتقط صحف الصباح !! . هنا سال نفسه : « هل جننت ؟ » . . . ومع هذا الخوف الجديد حاول بوب التخلص من حياته . . . لولا ان اكتشف المسيل الى تغيير تفكيره وقلب نظم حياته تماما ليسلك بها اتجاها آخر .

يرى بوب في كتابه الأول « القلق ونوبات الذعر » كيف تغلب على عقده بلا عقاقير . . . لقد بدأ بالمجازفة والخروج من باب المنزل كى يغالب خوفه من حدوث النوبات . بل انه استخدم الوسائل الايجابية التي استطاع بها الحصول على مؤازرة العقل للباطن مثل وضع تصور لنفسه وهو يتصرف بايجابية ، ثم اثبات ذلك التصور بالأقوال والعبارات التي تؤكد انه قادر على القيام بذلك . ثم عمل على تركية شعوره بالاعتزاز بالنفس عن طريق تحديد الأهداف ثم انجازها بنجاح . وهكذا استمر بوب في سعيه حتى شفى تماما من عقده . وادرك انه عرف الطريق ، واثقن وسائل العلاج الذهني والبدني والروحي . قطبها أول ماطبقتها على نفسه ، لذ نجح في انقاص وزنه ، وزيادة لياقته البدنية ، واقتحم مجال الخطابة والقاء المحاضرات العامة حتى يعلنها للجميع : ان يوسعهم ايضا خوض تجربة التحول التي عاشها هو بكل روعتها . وأطلق عليها اسم « للحياة الايجابية » . واستطاع بوب فعلا بمساعدة عشرات الافاد من

ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفس - اجتماعي نحو القلق ؟

الناس كى يستفيدوا من هذه الوسائل لعلاج انفسهم والخلص من برائن القلق -

وقرر بوب المشاركة فى « الجمعية الأمريكية لعلاج القوييا » ، حيث اطلع على عدد من البحوث يحاول فيها بعض العلماء اثبات نظرية تقول بان مرضى عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة أو « الأجورافوبيا » يكون لديهم الاستعداد الوراثى الذى يجعلهم عرضة للإصابة بهذا النوع المرضى من القلق ، واكتشف أيضا أن ٧٠٪ من الحالات كانت من النساء ، فسأل نفسه : لم تصاب المرأة أكثر من الرجل بهذه الأمراض النفسية ؟ وهل تلعب الفروق الجسدية بين الجنسين دورا فى ذلك ؟ هنا قرر بوب أن يجرى لقاءات مع عدد من كبار الأطباء والاختصاصيين النفسيين الذين يقومون بعلاج القوييا . وتوصل الى أن الضغط النفسى وحده كفىل بأن يصيب الانسان بعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، حتى ولو لم يكن لديه أى استعداد وراثى لذلك . ويؤكد د. كريستوفر ماكاول على تلك الحقيقة العلمية فى كتابه « كيف تتحكم فى القلق » إذ قام بتحليل نفس المعطيات التى اعتمد عليها علماء الجمعية الأمريكية للقوييا لكنه خرج باستنتاج مناقض لادعاءاتهم قائلا : « أن من يعانون من نوبات الخوف أو القلق الشديد ما هم الا أشخاص طبيعيين ، لكنهم تعرضوا لضغط عصبى ونفسى شديد استمر لفترة طويلة ، فتسبب ذلك فى أن اعتادت أجسامهم الاسراف فى افراز الادرينالين (ابينفرين) الذى يؤدى بدوره الى حدوث تقلصات مستمرة فى عضلاتهم » .

لقد توصل بوب من خلال هذا البحث الطويل الى أن أكثر ضحايا نوبات الذعر هم الذين يقفون سلبيين أمام الضغوط النفسية ، ولا يفعلون أى شىء لمنع الهجوم الصغيرة من أن تتضخم وتحول الى مخاوف كبيرة . فإذا لم يبدأوا ببناء الثقة فى انفسهم من جديد فأن النوبات تتكرر وتزداد حدتها ، ويتملكهم الرعب من ارتياح الأماكن التى تهاجمهم فيها النوبات ، فيصابون بعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة .

أن هذا السلوك السلبى الإتكالى فى مواجهة الضغط العصبى والنفسى هو مايسميه علماء النفس « بالدور النهوى الأثنوى » ، وهو ينطبق بالفعل على معظم النساء ، لذا فأن المرأة تشكل الغالبية للعظمى من ضحايا نوبات الذعر .

لكن بوب يعلق قائلا : « اعتقد أن الانسان الذى يحمل سمات الشخصية النوعية الأنثوية - رجلا كان أم امرأة - يكون عرضة للقلق أكثر من غيره ، وغالبا ما يصاب بالغويا » . ان المرأة قد يكون لديها الاستعداد الوراثى للاصابة بنوبات الذعر ، لكن هذا لايعنى أن أصابها بها محتومة . فهى تستطيع الانتصار على القلق باستخدام أسلحة بسيطة أولها تحديد الهدف . ثم يليه باقى الأسلحة والأدوات الصغيرة التى تسيطر بها على افراز الأدرينالين فى الجسم ليعود الى حالته الطبيعية .

ما أشد ما يقلق المرأة ؟

حككت لنا عضوات مجموعاتنا للصغيرة عن أشد ما يقلقهن ، وكان من الملاحظ أن معظمهن قد سلكن الطريق للنفس - مجتمعى للقلق ، فبرغم اختلاف ظروف الطفولة الميكروية التى عشنها فإن كلا منهن قد تولد بداخلها - لسبب أو لآخر - شعور بالنقص ، وعدم الاعتزاز بالنفس ، وميل لتحقير الذات ، حتى أصبحت الطبيعة السلبية المتواركة هى السمة الغالبة بينهما ، لدرجة إعتراجهن : « نعم نحن نقلق ، ولا تكف عن القلق أبدا » .

لقد كانت « الهموم المادية » هى الأكثر شيوعا بين عضواتنا ، نظرا لزيادة نسبة المرأة العاملة التى تشارك مشاركة أساسية فى دخل الأسرة ، أو تلك التى تعقب العائل الوحيد لأفراد أسرتها . كان القلق ينتابهن فتسأل كل واحدة منهن نفسها : « من أين لى بالمال الكافى لتسديد كل هذه المفاويز ؟ » أو « ماذا لو مرضت ولم أجد من ينفق على الأسرة ؟ » أو « لن يتوافر لى أبدا المبلغ الذى يكفينى لو تركت العمل وتقاعدت » . أما الهموم الأخرى التى احتلت الأولوية فى القائمة فهى كالآتى :

● العلاقات : « هل أجد من يحبنى ؟ » ، « أخشى أن أفقد صديقى أو زوجى » ، « أشكر من الوحدة القاتلة » .

● المظهر : « فرط السمعة » ، « النحافة المفرطة » ، « البشرة غير الصافية » .

● ارضاء الآخرين (أو عدم ارضائهم) : « كيف أكون حازمة دون أن ينال ذلك من انوثتى ؟ » ، « كيف أرفض ما يطلبه منى الآخرون دون أن أرحم مشاعرهم ؟ » .

ماذا علمتنا الحياة عن الطرق النفس - اجماعى نحو التلق ؟

● **التخاذ قرار غير صائب :** « تساؤلات حول عملى ومستقبلى » ،
« مشاكل تولجه حياتى الزوجية » ، « هل ائجب طفلا ام لا ؟ » .

● **الصحة :** « ماذا لو اصببت بمرض مزمن ؟ » او « ماذا لو
لم امترد صحتى بعد هذا المرض الذى اصابنى ؟ » .

● **مشاكل الأطفال :** « هل ساكون اما ناجحة بحق ؟ » او « ماذا
لو سقط اولادى فى بؤرة المخدرات ؟ » او « كيف احمى اولادى من الاخطار
كالخطف مثلا ؟ » او « هل اعطى زوجى السابق حق حضانة الاولاد ؟ » .
● **ضيق الوقت :** « لا اجد وقتا كافيا لعملى ولأولادى » او « الكل
ينتظر حنى ما ليس قى طاقتى » .

● **التقدم فى العمر :** « التراجعيد » ، « مكافأة نهاية الخدمة » ،
« ماذا لو عشت العمر بلا زواج ؟ » ، « ماذا لو لم ائجب على الاطلاق ؟ » .

● **الاداء فى العمل :** « ماذا لو لم اقم بعملى بالكفاءة المطلوبة ؟ » ،
« ماذا لو فصلونى او استبعدونى من عملى ولم اجد عملا آخر ؟ » .

● **الوالدان :** « صحة الوالدين » ، « الامال الكبيرة التى يعلقانها
على » .

● **شئون عالمية :** « السلام » ، « التلوث » ، « الاخلاق » ،
« المخدرات » .

ماذا يقول العلماء عن التلق ؟

ربما تثير هذه القائمة فى راسك السؤال : ما الفرق انن بين
الهموم العادية « المشروعة » والتلق ؟ . ونحن يا عزيزتى القارئة لا نقول
بانه من الخطا ان تخشى عواقب بعض الامور العادية ، لكنه من اكبر
الاطماء ان تتركى خوفك يكبر ويتعاظم بلا مبرر حتى يتحول الى قلق
مرضى . فلو مرضن احد اولادك او احد والديك - على سبيل المثال - من
المؤكد انه سوف تخافين عليهم ، واذا حل موعد سداد ايجار المنزل وانت
بلا عمل مثلا ، فلن يكون طبيعيا ابدا ان تستقبلى هذا الامر ببرود وبلا
توتر او قلق . اما ان تتركى معدتك تنقلص وتتكور على نفسها لمجرد

كيف نتخلص من القلق

خوفك من ألا توفى للزوج المناسب ، أو ألا تكتفى التقرير المطلوب منك على أحسن صورة ، فهذا هو الخوف الضار بعينه ، لأنه خوف بلا مبرر .

ان دكتور زينيث ز* التشوير رئيس قسم الطب النفسى بكلية طب ساوثهامبتون بجامعة تكساس يوضح الفرق الكبير بين القلق والخوف فى عبارات بسيطة فيقول : « ان الفرق بين الخوف والقلق هو ان الخوف له مبرر وسبب مشرور ، أما القلق فلا سبب له . الخوف هو أن تشعر بالربح اذا رأيت نمرا مفترسا أمامك ، أما اذا شعرت بالربح دون أن ترى أى نمر فهذا هو القلق » . وطبقا لهذه القاعدة ، فإن المحصلة التى خرجنا بها تقول : اذا رأيت فى نفسك أنك غير جديرة بأى نجاح ، وأنتك انسانة بلا قيمة . . فانت خائفة رغم عدم وجود أى نمر أمامك !!

تؤكد الدراسات التى أجريت حول القلق فى ولاية بن ، ما يلى :

« ان العامل المثير للقلق يمكن أن ينبع من داخل الانسان ممثلا فى فكرة أو صورة مخيفة . ويشير البحث الذى قمنا به الى ان أكثر المواقف التى يخشاها الشخص ليال للقلق بطبعه هى التى يقيمه فيها المجتمع . كما تعلمنا الخبرة والنتائج للعينة التى خرجنا بها على ان الهم الاساسى الذى يحمله مثل ذلك الشخص هو الخوف من الفشل أو الرفض . . . ان مايشغله دائما هو صورته فى عيون الآخرين ، والفكرة التى يأخذونها عنه ، لذا فإنه يقضى الساعات الطوال يستعرض جميع المواقف والاحتمالات ، فيصبح غير قادر على الاختيار أو اتخاذ القرار ، خاصة اذا كان هذا القرار أو الاختيار قد يحتمل الفشل ، أو قد يلحق الرفض من الآخرين » .

أرأيت ذلك للنموذج الحى لدروسة القلق ؟! سوف نستكمل الحديث باستفاضة فى الجزء الثانى من هذا الكتاب حول الطريقة المثلى لمطرحه هذا النوع من التفكير من حياته الى الأبد . وحتى ذلك الحين خذى من وقتك الآن دقائق معدودة ، وأجيبى عن الأسئلة الآتية ، فسوف توضح لك الرؤية على الطريق الذى تسلكينه فى الحياة ، فقد تكونين دون أن تدري سائرة على الطريق النفس - اجتماعى المؤدى الى دوامات القلق .

ماذا علمنا الحياة عن الطريق النفس - اجتماعي نحو القلق ؟

اختبار الطريق النفسي - اجتماعي نحو القلق

اقرأ العبارات الآتية ثم ضع أمام كل عبارة ما يناسبها من هذه التعبيرات : أما «خطأ تماما» ، أو «خطأ في الغالب» ، أو «صواب في الغالب» أو «صواب» .

- ١ - كانت أمي ذات طبيعة قلقة .
- ٢ - كان أبي / أمي / أقرابي قلقين
- ٣ - كانت طفولتي مشحونة بالصدمات والأزمات .
- ٤ - تعرضت في طفولتي لايذاء عاطفي / جسدي / جنسي .
- ٥ - كنت أشعر أنني مختلفة عن باقي الأطفال رغم أنني كنت طفلة عادية .
- ٦ - كنت أشعر أنني مختلفة عن باقي الأطفال لأنني كنت مختلفة فعلا .
- ٧ - كان علي أن أرى والدي ماديا وصحيا
- ٨ - كنت فاشلة دراسيا ولجتماعيا بين زملائي في المدرسة .
- ٩ - لم أتوافق مع زملائي في المدرسة لأنني كنت دائما أتفوق عليهم .
- ١٠ - لم أواعد صديقا طوال فترة الدراسة الثانوية .

إذا جاءت لجابتك على ثلاث من هذه العبارات بـ « صواب » أو « صواب في الغالب » ، فاعلمي أنه كان من الممكن جدا أن تأخذى الطريق النفس - اجتماعي فيؤدي بك إلى دوامة القلق . لكن في نفس الوقت يجب أن تعلمي أن زيادة العبارات الصحيحة في نظرك لايعني بالضرورة أنك ميالة للقلق . ثم إنه إذا كان لديك أشقاء نكثرون ونشأوا في نفس الظروف التي نشأت فيها ولم يصابوا بالقلق فذلك يرجع جزئيا إلى

تماثلهم مع « دور الذكر النوعي » ، فهو يشعرهم بأنهم قادرون على حل مشاكلهم بأنفسهم ، ولا يحفلون كثيرا بما يظن الناس بهم لو فشلوا في أي شيء .

كما أن ما نرثه من سمات شخصية يلعب دورا كبيرا في استعداد الانسان للقلق . لذا يؤكد كل من د . بيقيد واتسون ، ود . لى أنا كلارك استاذي علم النفس بجامعة ساثرن ميثوديست في بحثهما المنشور في مجلة « سايكولوجيكال بوليتن » أن الميل للدخول في الحالات المزاجية السلبية ماهر الا سمة من السمات الشخصية التي تلازم صاحبها طوال عمره . يقول البحث :

« أجريت العديد من الدراسات على التوائم التماثلين الذين تبنتهم أسر مختلفة ، فاثبتت بما لا يدع مجالا للشك أن الاستعداد للقلق يمكن في المركبات الوراثية البيولوجية لكل انسان . ومع ذلك فنحن نقول ان علم الأحياء لا يسيطر لنا رصيرا محتوما لا رجعة فيه . فكل انسان يستطيع أن يتعلم كيف يقوم نفسه بالاشتراك مثلا في الأنشطة التي من شأنها أن تخرجه من حالته المزاجية التي لا ترضيه . بل ان بإمكانه أن يكون أكثر حساسا في حل مشاكله ، أو شغل فكره بأمور أخرى بعيدا عن القلق » .

وتشير د . كلارك الى أن الانسان قد يعيش الحالتين السلبية والايجابية معا في آن واحد (كما يحدث عند مشاهدة أفلام الرعب مثلا) أو قد يعيش حالة محايدة ما بين الاثنتين . وبعض الأنشطة اذا مارسها الانسان تقوم بتخفيف حدة الحالات السلبية ، بينما تعمل أنشطة أخرى على رفع الحالة المزاجية الايجابية . فالأنشطة الاجتماعية مثلا تنتمي الى النوع الثاني في حين ان الاستماع الى الموسيقى ، والاسترخاء يخفف من الحالات السلبية ، وقد يساعد في رفع الحالة الايجابية . اما رياضة الجري - وهي رياضة د . كلارك المفضلة - فتؤثر على كلتا الحالتين المزاجيتين في آن معا : فهي ترفع الحالة الايجابية ، وتخفف الحالة السلبية . ثم تضيف د . كلارك قائلة : « قد يعتريني في بعض الأيام شعور بالإرهاق وعدم الرغبة في الجري ، لكن التجربة علمتني انني عندما أرغم نفسي على الجري فأنني أشعر بتحسن رائع وكبير . وهذا مايجب أن يتعلمه كل من يلمس في نفسه الاستعداد للقلق ، أو من يعاني من انخفاض في الحالة المزاجية الايجابية . يجب عليهم أن يرغموا انفسهم على كسر النمط الروتيني الذي تعودوا عليه ، والقيام بأنشطة

ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفس - اجماعى نحو القلق ؟

ما كانوا ليقوموا بها من تلقاء انفسهم ، وأن يكونوا على ثقة أن النتيجة سوف تكون ايجابية بالتأكيد » .

عاهدى نفسك

إذا كنت تريد أن فعلا النجاة بنفسك من دوامة القلق فإليك الرسالة واضحة وضوح الشمس : افعل شيئا ولا تقف مكتوفة الأيدي . أول ما عليك هو أن تحضرى كراسية وتسميها الى عشرة اقسام . وفى الصفحة الأولى سجلى أهدافك كالاتى :

١ - اننى أحدد أهدافى الآن كى أخرج من دوامة القلق .

٢ - سوف اقرأ هذا الكتاب كله مرة أخرى .

٣ - سوف أستعين بأساليب اكتساب المهارة فى وضع خطة كى أكف عن القلق .

٤ - سوف أنفذ الخطة حرقيا .

ثم ضعى للقسم الثانى من الكراسية عنوان : « لماذا اقلق » وسجلى فيه معالم الطريق النفس - مجتمعى الذى تسلكينه فى القلق . اكتبى كل ما يدور بذهنك حول التجارب القاسية أو الصدمات التى تعرضت لها فى طفولتك وسببت لك القلق . ثم قومى بتسجيل مشاعرك الحقيقية نحو نفسك ، ورايك فيها بكل صراحة حتى لو رأيت أنك عاجزة أو ضعيفة أو سلبية أو تابعة للغير . وفى النهاية اكتبى هذه العبارة : أن الخيار بيدى : إما أن أكون قلقة أو لا أكون .

والآن لننتقل معنا الى الفصل الثالث كى نكشف لك معالم « الطريق الغريزى » وكيف يؤدى الى الوقوع فى براثن القلق .

الفصل الثالث

الطريق الغريزي نحو القلق

كانت لى ابنة عم اشتهرت بيننا بانها مريضة بالقلق المزمن ، وقد روت لنا يوما قائلة : « طوال السنين التي مرت منذ رزقت بابنتي وحتى كبرت لم اكف يوما عن القلق على سلامتها . كلما ذهبت الى المدرسة سيرا على الاقدام ، او بالدراجة ، وكلما خرجت فى نزمة بالسيارة مع اصديقاتها من المراهقين استبد بى القلق والاضطراب . حتى جاء يوم كنت وزوجى جالسين كما سنتنا يوم السبت ، نستمع فى هدوء جميل الى موسيقانا المفضلة ، ودخلت ابنتى لتخبرنا انها سوف تخرج بالسيارة لشراء بعض العصائر والمشروبات من أحد المتاجر القريبة . ولم يشغلنى هذا الأمر على الاطلاق حتى رن جرس التليفون ، واذا بالمستشفى يبلغنا ان ابنتنا قد وقع لها حادث بالسيارة واصيبت بكسر فى ساقها . لحظتها لم اكد اصدق كيف حدث هذا رغم اننى فى ذلك اليوم بالذات لم افسر وقوع أى مكروه لها ! » .

ماذا انن عن مئات المرات التي قلقت فيها هذه المرأة على ابنتها ولم يقع لها أى مكروه ؟؟ لقد كانت فى كل مرة تعيش نفس هذا الانهيار المروع الذي عاشته لحظة ان علمت بوقوع الحادث . فماذا كانت النتيجة ؟ . . . لقد اصيبت بالصداع النصفى المزمن من فرط محاولاتها للحيلولة دون وقوع الكوارث التي لا يمكن التحكم فيها أو التنبؤ بها . اولم يكن من الأفضل لها ان تتعلم الطرق السليمة للتغيبس عن القلق الناتج عن تلك المواقف التي لاحيلة لنا امامها .

ثم تروى لنا لحدى الأمهات حكايتها مع ابنتها ذات الأحد عشر عاما فتقول : « ان ما يقلقتنى هو ما يمكن ان يحدث (لدارلين) ، ان انهما

الطريق الغريزي نحو العلق

سرعان ما تبلغ سن المراهقة ٠٠ ماذا لو انخرطت مع رفاق السوء في المدرسة ؟ ماذا لو تورطت في تعاطي المخدرات ؟ ماذا لو حملت سافحا ؟ ماذا لو فشلت في الدراسة وتركت المدرسة ؟ ان هذه الام تؤمن في قرارة نفسها بان ما تتصوره من اوهام وخيالات هو طريقة من طرق حماية اينتها وضمان لسلامتها ٠ انها لا تنترك على الاطلاق انه مع استمرارها في تقدير البلاء فقد تقع الالفة في المحذور فعلا ٠ ثم الا تكون - على اقل تقدير - قد حطمت اعصابها تماما لدرجة المرض بلا مبرر ؟!

اما (باريره) وهى سيدة مطلقة وام لطفلين فتحنى لنا تجربتها مع القلق الذى استبد بها لمدة ستة اشهر من فرط الشك فى خلاص صديقها ٠٠ تقول : « لقد حاولت بكل الطرق ان اكتشف الحقيقة ٠٠ كل الطرق ماعدا الطريق الوحيد الواضح وهو ان اواجه بشكوكى ومخاوفى ، واتناقشها معه ٠ كنت اقول لنفسى يكفينى ما انا فيه من قلق ، كنت اخشى ان اجازف بمواجهته ، وفى نفس الوقت كان يراودنى شعور خفى بالذنب اذا ما انتقدته بينى وبين نفسى ٠ وهكذا فضلت ان اتظاهر بان الامور على ما يرام بينما كنت اقضى الليالى الطوال احمق فى الظلام ٠٠ واتعذب من القلق ٠ لكن شيئا ما فى قرارة نفسى كان يؤكد لى : « انا وثقة انه يخدمنى ، لكنى راضية بذلك وسوف اتحمله ، فانا انصانة ضعيفة ولا حيلة لى » ٠ لكن الايام اثبتت لى ان قلقى المستمر لم يجد نفعاً ، فقد تاكبت بالفعل انه كان يخدمنى ٠ لقد تركت نفسى فريسة للقلق وعرضت نفسى للمهانة طوال ستة اشهر لمجرد اننى لم اتعامل معه ولا مع نفسى تعامل الكبار » ٠

لقد سارت كل واحدة من تلك النماذج الثلاثة فى الطريق الغريزي نحو القلق ، فالتحرف بها عن المسار السوى لائى ام تلعب دورها الطبيعى فى توفير الرعاية لاطفالها ، واصابها بعجز وظيفى فى السلوك والتفكير ٠ ولكن كيف حدث هذا ؟؟ ٠٠ تعالى لئرى ٠٠ لقد غرس الله فى قلب انثى الحيوان غريزة الامومة التى تتمثل فى توفير اقصى قدر من الحماية لصغارها ، وكذا الام من بنى البشر ، لا احد يعلمها كيف تهتم باطفالها وتحرس على سلامتهم وصحتهم ٠ ان طبيعة تكوينها تزودها باصرار لاهوادة فيه على توفير اقصى الحماية لابنائها حتى لو ضحت بحياتها فى سبيل ذلك ٠ فالغريزة اذن واحدة فى الصاليتين ، لكن انثى الحيوان لا تمنطق هذه المسائل ، ولا تترجم اهتمامها الشديد وحرصها على اولادها

الى قلق وتوتر ، بل تأخذ الأمر ببساطة وتقوم بواجبها فى حماية الصغار حتى يشبوا ويستقلوا عنها . واضيقى الى ذلك أن الأم من بنى الانسان لديها وعى قوى يرى الآخرين فيها ، وما ينتظرونه منها ، لذا فهي تخشى ألا ترتفع الى مستوى مسئوليات الأمومة ، الأمر الذى يجعلها تقع فريسة سهلة فى مصيدة القلق .

فيم تختلف غريزة المرأة عن غريزة الرجل ؟

تقدم كل ام لابنتها نموذجا للدور الوظيفى الذى سوف تلعبه فى تربية اولادها عندما تصبح اما . وقد تضيف نساء اخريات كالحالة او غيرها مزيدا من الخبرات لتلك الأم الصغيرة . تم يقوم المجتمع بمكافأة المرأة على حسن قيامها بواجبها الغريزى كام . اذا كنت لا تصدقين فانظري الى الرف الذى يحوى بطاقات عيد الأم .. واقرئى الشاعر المسطورة فيه :

« احبك يا أمى .. يا اعظم أم .. يا من تسهرين على راحتى .. » .

ارايك ؟ .. انك فعلا تملكين هذه الغريزة .. سواء اكانت فطرية ام مكتسبة فهي لديك ، والمجتمع لكه من حوك يشهد بها ويزيدها تأكيدا وتعزيزا ، مما يلقى بظلاله على علاقتك بالآخرين . وانت عالم تتعلمى كيف تتعاملين مع هذه الغريزة بالطرق البناءة الواعية فقد تقوبك دون ان تدري الى الجنون .. تماما كما قادت من سبق ذكرهن .

هذا لايمنى اطلاقا أن الرجل يفتقر الى غرائز الرعاية والتربية ، لكن الواقع أن المرأة محاطة بكل مايمكن أن يعينها على الأخذ بأسباب هذه الغرائز وتتميتها الى أقصى درجة ممكنة . إن الرجل منذ بدء الخليقة هو « الصياد » ، أما المرأة فهي « صانعة العش » .. هكذا هي منذ الازل . ولم تزل . لذا كان بقاء الجنس البشرى رهنا بقدرة المرأة على رعاية صغارها وحمايتهم . اضيقى الى ذلك أن علاقة الأم بطفلها علاقة داخلية فى المقام الأول ، أما بالنسبة للأب فهي علاقة ظاهمية . فالأم تحصل جنينها كجزء لايتجزأ من جسدها طوال تسعة اشهر ، وما ان يولد حتى تبدأ فى ارضاعه فتضيف الى خبراتها خبرة جنينية تشبع بها امومتها . أما الأب فالقصى مايمكن أن يقوم به هو أن يمسك لطفله بزجاجة الرضاعة أو أن يغير حفاظته المبللة ، أو أن يتمشى به قليلا حتى يهدأ .

الطريق القوي نحو العلق

لكن الكثير من الأمهات ينشغلن بصغارهن انشغالا زائدا عن الحد ، قد يطول شهورا بعد الوضع ، وقد يتضاعف تأثرهن بالتغيرات الهرمونية الطبيعية ، الأمر الذي يؤثر سلبا على علاقتهم بأزواجهن . فالوليد الذي ترى فيه الأم امتدادا للاشباع العاطفي لديها قد يقف حائلا بينها وبين زوجها ، بل قد يصبح غريبا - إذا صح التعبير - لأكثر الآباء حبا وحنانا . قد تكون لدى الرجل تلك الغريزة التي تدفعه لحماية أطفاله وتوفير الأمان لهم ، لكنه هيهات أن يشعر بالصلة الياطينية التي تستشعرها المرأة وهي تحمل جنينها في أحشائها ، ثم وهي تلده ، ثم وهي ترضعه من ثديها .

يحرص المجتمع دوما على تصوير المرأة وكأنها المسئول الوحيد عن تربية أطفالها ورعايتهم ، لذا فانه يلتقى عليها باللوم ، بل ويشعرها بالذنب إذا قصرت في واجباتها ، ولم تصل بأدائها إلى مستوى الأم المثالية . أما الأب فلا يحاسبه أحد مطلقا ، ولا يسأله أحد عن طفله ، وهل أودعه في الحضانة أم لا . بينما يعطى كل إنسان نفسه الحق في محاسبة الأم العاملة : « من الذي يرفع طفلك في غيابك ؟ ألا تخشين عليه من الإهمال أو التقصير ؟ » وإذا اشتكى الطفل من مرض في المدرسة فأنهم يستدعون الأم وليس الأب ، وإذا ما ارتكب خطأ وأوقع نفسه في المتاعب أرسل الناظر في طلب الأم . فلا عجب أن يرى القلق أغلب الأمهات غير لودهن السؤال : « هل نجحت في دورى كأم ؟ » وما أن يداخلها الشعور بالذنب حتى تتحول غريزة الرعاية والتربية إلى طريق خطر يلقى بهما في دوامة القلق . أما الرجل فلا يسقط في هذا اللغخ بهذه السهولة ، لا أن أحدا لا يتوقع منه ذلك .

في كتاب لها بعنوان « عمل لم يتم » تقول ماجي سكارف أن بعض الدراسات قد أثبتت أن الاكتئاب يصيب النساء أكثر من الرجال بنفسية تتراوح بين ضعفين إلى ستة أضعاف . والأميائ كثيرة ، لكن ذلك متفاوت الشديد بين الجنسين - والثابت من الإحصائيات - دعا المؤلفة إلى الشروع في دراسة للأثر النفسى لما يقرؤه الرجل والمرأة كل على حدة . فوجدت أن المقالات والقصص التي تنشرها أجنح المجلات الموجهة للرجل تميل إلى مخاطبة روح المغامرة ، والفتحام الصعاب وركوب المخاطر والانتصار والسيادة . أما المادة المقدمة للمرأة فكان مهمها الأول كيف توثق روابط العاطفة مع الآخرين ، وكيف ترضيهم ، وكيف تولجهم الشعور بالقدان - وبصفة خاصة بعد الأزمات العاطفية والانفصال .

كيف نتخلص من القلق

ثم قامت ماجى سكارف بإجراء بعض اللقاءات مع عدد من مريضات الاكتئاب ، فوجدت أن أهم المشكلات العامة والشائعة بينهن هو احتياج المرأة أن يحسن عليها ويهتم بأمورها ويرعاها ، تماما كما تحتاج هي أن تحسن عليهم وترعاهم . لكن غريزة الرعاية تشغلها أكثر ، لذا فإن الخوف من التقصير في مهمتها يصيبها بالاكتئاب الشديد .

فالمرأة قيما مضي مثلا كانت تقضى فترة منتصف العمر في أشغال الأبرة ، أو مع أوراق اللعب ، بينما تستمتع بمراقبة أحفادها (من بعيد لبعيد) وهم يكبرون . أما اليوم فقد خرجت المرأة للعمل ، وعانت للجامعة لتستكمل دراساتها ، ولتحيا حياة ملؤها النجاح والانتاج . وفيما بين التمنوجين تسقط أعداد متزايدة من النساء في مسافة النسيان . فتجد كل منهن نفسها مسئولة عن رعاية والدها المسن ، أو حفيدها الصغير . هنا يهاجمها شعور مرير . عبرت عنه إحدى صديقاتنا قائلة : « اننى اتمزق طوال الوقت . . . واتساءل متى يحين دورى أنا ؟ » ومن المفارقات العجيبة أن نجد من النساء من تقوم برعاية الآخرين رعاية فائقة لا تبارى ، بينما لا تولي نفسها أى اهتمام يذكر . . . فلا تلبث ثقتها بنفسها أن تتمحى . . . ويصبح المسرح معدا لمشهد السقوط في دوامة القلق .

معامل التحكم

من أعجب الأمور الشائعة لدى مريضات القلق أن كلا منهن تشعر أن « من واجبها » أن تقلق على الآخرين ، لذا فهي تمعج عن الكف عن القلق . إذ ترى أن استحضار جميع المخاطر التى قد تهدد الحياة ماهو الا وسيلة للتحكم في هذه المخاطر ، أو على الأرجح لرفع حالة الاستعداد لمواجهةها اذا وقعت فعلا . وهذا ما تؤكد جين فتقول : « لقد انتابنى القلق على ابنى » مايلز « لشعورى بأننى لم أعد اتحكم في حياته وتحركاته وأفعاله . . . لم أعد أدري أين هو ؟ ولا ماذا يجرى له ؟ ولماذا لم يتصل بى ؟ وهل قام بما كلفته به تماما ؟ . . . كانت لدى قدرة غير عادية على اختلاق الكوارث والفواجع !! كان الناس من حولى ينصحوننى بأن أهون على نفسى من أجل راحتى وراحته هو أيضا ، لكننى كنت أرفض هذا المبدأ ، وكنت أشعر اننى لن أستريح أبدا لو نسيت هذا الأمر ، فانا لا أفكر الا في صالح ابنى ، ولا يهمنى ما يحدث لى أنا ! . . . كنت أقول لنفسى انه أهم منى بكثير ، والشئ الوحيد الذى يمكننى أن أحميه به هو القلق عليه !! » .

الطريق الغريزي نحو القلق

ترى ٠٠ ما الذى يجعل المرأة على هذا القدر الهائل من الاقتناع بأن القلق يعينها على التحكم فيما تخافه ؟ انبه المفهوم الذى ورثته عن أمها وجديتها - كما أوضحنا سلفا - فالقلق فى رأيهن جزء طبيعي من غريزة الأمومة . وقد تأكد لنا ذلك من خلال الحوار مع عضولت مجموعتنا الصغيرة ، فقد طلبنا من كل منهن أن تحكى لنا عن أمها ٠٠ وهل كانت من النوع القلق ٠ فاجابت لحداهن - وكانت يهودية - ومن النوع الذى يتعذب من فرط القلق المرضى على أطفالها ، وعلى زملائها فى العمل - بل وعلى كل من يلقاها فى الطريق !! ٠٠ اجابت قائلة : « هل تمزحين ؟ ان امى يهودية ! هل تعلمين ماذا يعنى هذا ؟ ٠٠ هذا يعنى انها مسدنة ادريثالين من الطراز الأول ٠٠ فهى تلف فى البيت وتبوح وتجىء ٠٠ وتصر كفيها ، وتعصر معهما حياتنا كلها ! ٠٠ انها تعلمك ان القلق هو مهمتك الأولى والوحيدة فى هذه الحياة مانمت لمرأة ! » ولطالما اضحكنا كتاب الكرميديا ، بل والبنات والأبناء من اليهود ، بالنكات التى يلقونها على الأم اليهودية وقدرتها على القلق . لكن هنالك جماعات عرقية أخرى تعاني من نفس المشكلة ٠٠ فقد حكى لنا ام شابة من « الأنجلو - بروتستانت » أن جدتها كانت تؤنبها قائلة : « انك لا تقلقين بالدرجة الكافية على طفلك ٠٠ ان الأم من واجبها أن تقلق على أطفالها !! » وتحكى لنا شابة أخرى فى الثلاثين من عمرها وتحتصر من سلالة من الشرق الأوسط ٠٠ انها لو ركبت فى السيارة مع أمها وأرادت الأم إيقاف السيارة فجأة لأى سبب ، فاتها ما زالت تمد نراعها اليمنى أمام صدر ابنتها (ذات الثلاثين عاما) خشية أن تصطمم بزجاج السيارة الأمامى !

قد تبدر هذه الأمثلة بريئة ومضحكة ٠٠ لكن حذار منها ، فان مصيدة القلق غادرة وترسخ فى النفس قبل أن يتدركها الانسان ، فلا تنتهى به الى خير ابد . فالأم حين ترسم الطريق الغريزي نحو القلق أمام ابنتها ، فهى تزود فى شخصيتها العجز عن حل المشاكل واتخاذ القرارات سواء الخاصة بها أو بمن تحبهم . وهكذا تأخذ بيدها لتسقط فى دوامة القلق ، ولتحمل على عاتقها مسؤولية المشاكل التى تقع لمن تحبهم . ومن هنا تنشأ علاقة « التواكلية » أو الاعانة على التواكل ، حيث تحرر الآخرين من تحمل عواقب افعالهم لتحملها هى على عاتقها ، فلا تثبت أن تلقى بنفسها فى التماسه والشقاء ، بينما تشجع الآخرين على تسير انفسهم أكثر وأكثر .

عند مفترق الطرق مع التواكلية

إن المرأة قد تقع في أسر هذه العلاقة حتى لو لم تكن أما • فهي قد تشعر « بالذنب » إذا لم تتحمل مسئولية أفعال زوجها مثلا ، أو والديها أو أثارها أو أصنافها أو حتى رؤسائها في العمل • إن بعض الأسر يقتصر فيها الأبوان إلى الاحساس بقيمة الذات ، أو الشعور بالرضا عن الذات ، ومن ثم يحاولان أن يعضوا ذلك للنقص بأن يستندا من ابناهما شعورا بالقوة والكفاية والأمان • مثل تلك الأسر تعاني في الواقع من « خلل وظيفي » ، يدفع الأبناء إلى أن يعتقدوا خطأ أنهم يقومون برعاية الآخرين ، في حين أن الآخرين في واقع الأمر هم الذين يرسمون لهم ملامح هويتهم الشخصية • وتدلنا على ذلك قصة « بث » التي ترويها قائلة : « عند زواجي اضطررت للانتقال مع زوجي إلى مدينة أخرى • لكن القلق الشديد على والدي استبد بى ، كنت في خوف شديد من ألا يتمكن من مواصلة الحياة بدونى • فبدأت الكرايس تهاجمنى ، فاصرخ ، واهب مذعورة من نوى بلائى سبب واضح ، فلم يتهدد أبى أو أمى أى مرض أو قلة في المال ، لكن شعورا طاعيا كان يسيطر على ابناهما يحتاجان إلى احتياجا ملحا ، بل والأدهى من ذلك أن أصابنى الشعور بالذنب لأننى قد تخليت عنهما •

ولم افق من ذلك الوهم إلا بعد سنوات ، حين اكتشفت أن أبى وأمى لم يكونا في احتياج إلى ، بل أن احتياجى أنا للشعور بحاجتهما إلى كان أقوى « آلاف المرات » •

لقد اكتسبت « بث » عادة القلق منذ طفولتها ، وبالتحديد في سن السابعة حين كانت تتوسل إلى أمها أن تطلب الطلاق من والدها الذى كان لا يكاد يفيق من الخمر • فلما لم يتم ذلك ، واستمرت الحياة بالأسرة على نفس موالها المضطرب الأليم لم تجد « بث » أمامها إلا أن تلعب دور « الطفلة البطة » : تلك التى تستنزف كل طاقاتها كي ترعى شؤون الأسرة كلها • ومرت السنوات بطيئة متثاقلة ، وأصبحت « بث » تقوم بدور « الأم المساعدة » التى توفر الحماية لأخواتها الصغار من أذى الأب الهائج الخمر •

أما فى المدرسة فقد نجحت « بث » فى حصد جميع الجوائز فى

الفرق الفريزى نحو القلق

جميع المسابقات ، وامتنعت انتقاد سمعة الأسرة ورغم أنها كانت تنوء بحمل مسئوليات أكثر وأكبر من سنها الصغيرة ، إلا أنها كانت تلاقى ترحيبا كبيرا من المحيطين بالأسرة ، وتشجيعا لها على حمل المزيد من المسئوليات . ويبدأ لها حينئذ أن ذلك التشجيع هو مكافئتها على قلقها الدائم وانشغالها بشئون أسرتها .

وما لبثت « بث » أن تزوجت وابتعدت أخيرا عن والديها ، وتركتهما وحيدتين لا يعتمدان إلا على دخلهما الخاص . ومن هنا بدأ القلق يستبد بها ، وظلت تحلث نفسها بأنهما فى حلجة مأمسة لها ، وإن يتمكننا من الحياة بدونها . ذلك لأنها فى الواقع كانت فى احتياج لهذا الشعور الطيب بأن لها أهمية خاصة فى حياة الآخرين . ذلك الشعور الذى لم يفارقها طوال حياتها .

لم تكن بث قد أتجبت بعد كى تقلق على سلامة الآخرين وراحتهم ، لكنها اكتسبت عادات القلق منذ الصغر حين اضطرها الخلل الوظيفى الحادث فى أسرتها الى تعلم سلوكيات حب البقاء . وهكذا أصبحت نموذجا للتوكلية لأنها عاشت حياتها كلها فى مجابهة دائمة لعامل ضغط رئيسى هو والدها .

لقد اتاح لنا العمل فى مجال علاج مريضات القلق وقوييا الأماكن المفتوحة أن نلتقى بالآلاف النماذج من النساء اللاتي يجمع بينهما شيء واحد، هو أن كل واحدة منهن تدرك تمام الإدراك أنها تتحمل مالا يطاق من أجل الآخرين ، فمتن من تتعايش مع زوج لا يكف عن إهانتها مثلا ، وتلك التي تعيش من أجل انتقاد حياة أولادها أو والديها ، وأخرى تضحي بنفسها من أجل اصديقاء جاحلين ، أو مديرين لا يقرون تضحياتها . إنها تخشى على مصير هؤلاء الآخرين : فماذا سيحدث لهم إذا تخلت عنهم ولم ترع شئونهم بنفسها ؟ ماذا لو لم تحل لهم مشاكلهم ، أو تأخذ بأيديهم عند الأزمات ؟ هذا مايؤرقها !!

يفسر لنا العالم الشهير المستشار « جون برانشو » هذه الظاهرة فى كتابه « فى شئون الأسرة مع د - برانشو » فيقول : « إن التوكلية هى أكثر الأمراض العائلية شيوعا ، إذ أنه يصيب أى إنسان ينتمى إلى أسرة جصابة بأي نوع من أنواع الخلل الوظيفى » . ثم يوضح أن تلك الأسرة لابد أن يكون بها معامل ضبط رئيسى ، قد يمثل فى أمان الخمر ، أو

الابناء الجنس ، أو وفاة أحد أفرادها ، أو الطلاق ، أو الوسواس المرضي ، أو التطرف في الورع الديني أو الأخلاقي ، إلى جانب العديد من المواقف العصبية والصدمات الأخرى . ويعايش أفراد مثل تلك الأسرة معاملة الضغط الرئيسي وكأنه خطر يهددهم ، فتكون استجاباتهم حياله متمثلة في الانطواء في الليقطة والحذر ، أي أن الطبيعة تهيب أجسامهم تماما لمواجهة معاملة الضغط الرئيسي أو للهروب منه في أية لحظة ، وذلك عن طريق الإبقاء على مخزون الأدرينالين لديهم في أعلى مستوى له . وحين يكبر الإبناء في هذه الأسرة ويصبحون بالغين فانهم يختزنون في نفوسهم تلك الحالة من الليقطة والحذر المفرط . ويتزايد القلق بالكثير منهم حتى يقفوا ضحية لنوبات الفزع ، بينما يعيش البعض الآخر مع القلق ، ويحاولون على عاتقهم أكثر مما يطيقون من مسئوليات الآخرين كالأزواج أو الزوجات ، والأطفال ، والأحياء ، والأصدقاء ، بل وكل من يصبح له أهمية في حياتهم ، ولا يرون غير القلق طريقة للتعبير عن حبهم واهتمامهم بالآخرين ، غافلين عن حقيقة كحالة من حالات الليقطة والحذر المرضية سواء الجسدية أو الذهنية .

وقد تمكنت الزميلة « آن سادوسكي » من أن توضح كيف يتفاوت إدراكنا للشخصيات المختلفة فنرى عن بعضها ولا نرى عن البعض الآخر ، وذلك باستخدام رسم توضيحي لمؤشر الراندير (المتنازع) . فهي ترمز لكل شخصية سواء كانت أنيساطية أو انطوائية ، هائلة ، أو نابضة بالحياة بمحطة إذاعية مختلفة ، ثم تقول : « بصرف النظر عن المحطة المختارة فإن الموسيقى تلقد روعتها إذا علا صوتها أكثر من اللازم ، فحذار أن تبالغ في رفعه والا فإن كل السمات المحببة في الشخصية سوف تتحول إلى معاول تخرب طيلة الأذن بلا رحمة ، فتؤذي المشاعر وتوتر الأعصاب » .

ومن الوسائل البصرية التي نستعين بها في عيادات علاج القلق أن نبين للمرء بالرسم التوضيحية كيف يمكن لغريزة طبيعية مثل غريزة الرعاية والعناية أن تتحول إلى صورة من صبور التواكلية . فنرسم عددا للقلق يسجل درجة انشغالك بالآخرين ، فإذا وصل إلى ٤٠ فيسيل (درجة) فهذا هو القدر الذي يسعد الآخرين ، أما إذا بالغ في ذلك ووصلت إلى ١٤٠ فيسيل كان تشرعى في تخيل أسوأ الاحتمالات ، أو في التطوع بالصيحة في غير موضعها ولا وقتها المناسب ، أو بالضغط على

الطريق الفردي نحو القلق

الآخرين ، أو حتى محاولة انقاذهم أو التضحية بنفسك فانت بذلك تحدّشين ضحيجا يصم الأذان ، ولا يملك الآخرون حياله الا الهروب منك بأسرع وسيلة ممكنة . وقد يختلف رد فعل كل منهم تجاهك ، لكن اذا كانوا هم الآخرون نتاج أسر تعاني من خلل وظيفي بها ، فقد يهربون الى الانغماس في الخمر ، أو المخدرات ، أو العنف ، وقد يكتفون بكبت الغضب داخلهم ، أو ترجمته في صورة سلوك عدواني .

ويؤكد المعالج النفسي « جيم ويلسون » من مركز علاج القويبا في ساوث ويست ، والذي أخذ بيد « بوب » حتى شقى من عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، يؤكد أن القانون رقم ٢٢ من قوانين الطبيعة ينطبق على القلق ، فيقول : « اذا اكتشف الانسان أن شيئا ما يتعبه ويضايقه فانه يبالغ فيه . تلك هي الطبيعة البشرية . فلو أحس الانسان أن القلق يتعبه ويضغط على أعصابه بالغ فيه أكثر وأكثر » . وهكذا فان غريزة الرعاية اذا انحرفت بك عن مسارها لتتحول الى صورة من صور التواكلية ، فانه قد تسترسلين في نفس الأخطاء دون أن تدري !!

ان لحدى صديقاتنا العزيزات تمضى في طريق « علاقة التواكلية » مع جميع افراد أسرتها الكبيرة رغم أن أولادها قد استقلوا بحياتهم ولم يعودوا أطفالا . فبعد زواج أولادها دبّت المشاكل بينها وبين زوجها واستحالت بينهما الحياة ، وتم الطلاق . لكنها بدلا من أن تستفيد بالجانب المشرق من تلك التجربة بأن تستمتع بحريتها وتنمي مواهبها وقدراتها الخاصة ، وجهت كل اهتمامها لابنة أختها الشابة التي عجزت أمها عن التكيف مع الحياة . واليوم فوجئت بابنتها وأبنتها – بعد أن قشِلَ كل منهما في زواجه – عائدتين مع أطفالهما ليعيشا معها مرة أخرى في بيتها . ان القلق عليهم جميعا « أبناء وأحفاد » يحطم أعصابها ، حتى انها اضطرت أخيرا الى الالتحاق بعمل ينهك قواها من أجل أن توفر لهم جميعا الدعم المادى الذى يحتاجونه . لقد قفز عداد القلق بداخلها الى ارتفاع لا تطلقه حتى فقدت الشعور بذاتها وسط الزحام ، ووسط سلبية باقى افراد الأسرة .

وتفسر « جين » هذه العلاقة قائلة : « ان نزوعك الى التواكلية في تعاملاتك يعنى انك فى حاجة لأن تشعرى باحتياج الآخرين اليك . وأخف اضرار هذه النزعة انها سوف تمنع الآخرين من الاقدام على المجازفة ،

كيف نتخلص من التلق

وحمل المسئوليات للنوطة بهم حتى يحققوا ذواتهم ، أما أسوأ ما فيها فهو انها تشجعهم على استمرار السلوك الخطأ ، وادمان التراخي والاستهتار معتمدين في ذلك على أنك سوف تهرعين الى انقاذهم وتصفية حساباتهم بدلا عنهم » .

التمن الذي تدفعينه

ان غريزة الحماية والعناية اذا ترك لها العنان كي تتصعد بك الى هذه الدرجة فانك بذلك لا تؤذنين الآخرين فحسب ، بل تؤذنين نفسك ايضا ، فالأخطار التي تتخيلين انها احاقك بهم ، والأمراض التي تظنين انها اصابتهن ان تصيب الا جسمك انت ، فتيبنا الأم الظهر ، والصداع ، والام للعدة ، واضطرابات الهضم ، وربما يصل الأمر الى أسوأ من هذا . فحين تكتئين بدلكه مشاعر الاستياء والضيق بدعوى أنه من ولجيك التضحية بنفسك من أجل الآخرين فسوف يؤدي ذلك الى اصابته بالاكئاب والكبت .

تقول لورا : « للتحق اولادى باحدى المدارس الثانوية الكبيرة ، لكن المدرسة كانت تعاني من مشكلة خطيرة مع المخدرات مثل الماريجوانا والكوكايين ، فكونت مع باقى الأمهات جماعة لمحاربة المخدرات . ومن خلال هذه الجماعة تقوم بتوجيه الآباء الى مراقبة الحفلات التي يقيمها اولادهم ، حتى يمتنعوا الشباب المشبوه من الاقتراب . كما ننظم لاجتماعات دورية نستضيف فيها الخبراء في هذا الموضوع لتبادل معهم الآراء ، ونقرأ كل ما يقع تحت أيدينا من مواد قد تزودنا بالمعلومات اللازمة عن المخدرات . اننى منزعة بكل تأكيد ، لكنى قادرة على التعامل مع المشكلة » .

أما « جان » التي يذهب اولادها الى نفس المدرسة الثانوية فتمشيش المشكلة بصورة مناقضة تماما . تقول : « اكاد اموت رعبا من أن يبدأ اولادى في تعاطي المخدرات . لقد خاصصنى النوم ، واصبحت اتخيل ان أسوأ ما يمكن من مصائب قد وقع لهم . فاذا رن جرس الهاتف وهم خارج المنزل ايقنت انه قد تم القبض عليهم ، أو انهم قد اصابوا في حادث سيارة ، وراحوا ضحيته » . لقد اصبحت أعصابى حطاما » .

يحدث في كثير من الأحيان أن يختلف إدراكنا للحقيقة وفهمنا لها من الواقع الفعلي ، ففي اليوم المطير حين تتكاثر السحب الكثيفة والغيوم

الطريق الغريزي نحو القلق

يبدو كل شيء معتمداً ، رغم أن الشمس مشرقة ومساطعة ولكن بعيداً فوق رؤوس السحاب . وهكذا أنت إذا تركت غريزة الحماية والرعاية تدحرف بك وتتحول إلى صورة من صور التواكبية فأنك أنت تركزين أكثر من اللازم على السحاب ولاترين الشمس . وأول خطوة يجب عليك أن تأخذها الآن كي تنعمي بالحب والنور والدفء من حوله ، وكى تداوى جراحك هي أن تحزمي أمرك ، وتحددى ما إذا كنت قد اتخذت الطريق الغريزي نحو القلق أم لا ؟ . . . والآن حاولي الاجابة عن هذه الأسئلة التى سوف تساعدك على تقييم ذاتك وإدراك الحقائق عن نفسك وعن حوله . ولكن اجابته بـ « صواب » أو « خطأ » .

اختبار القلق الغريزي

- | العبارة | صواب | خطأ |
|---|------|-----|
| ١ - الأم الصالحة يجب عليها أن تقلق على أولادها حتى تشعرهم بحبها لهم . | | |
| ٢ - عندما يرتكب زملائى فى العمل اية أخطاء أشعر بأنه من واجبي أن اتحمل معهم نتيجة هذه الأخطاء . | | |
| ٣ - عندما يقوم أصدقائى / والدى / رفاقى باتخاذ قرارات مصيرية فأننى أشعر بالضيق الشديد إذا لم يستشيرونى . | | |
| ٤ - عندما يقوم أصدقائى / والدى / رفاقى باتخاذ قرارات مصيرية فأننى عادة أدلهم على أفضل الطرق للقيام بذلك . | | |
| ٥ - عندما يتورط أطفالى فى مشاكل بالمدرسة أشعر أن ذلك ينعكس على دورى كأم . | | |
| ٦ - أشعر أنه من واجبي أن أحمى أولادى فى سن الشباب من المجازفة بما يمكن أن يؤذيهم . | | |

كيف تخضعين من القلق

- ٧ - اشعر بالذنب اذا لم اقم بزيارة والى السدى على الأقل مرة كل اسبوعين *
- ٨ - اذا شعر الآخرون بقلقى عليهم فلن يقدموا على مايمكن أن يضرهم *
- ٩ - يمكننى - مع مزيد من الجهد - أن أغير الطريقة المدمرة التى يعيش بها زوجى / حبيبى / اولادى *
- ١٠ - انتى اعين الكثير من الناس فى امورهم ، لكن احدا لا يعيننى انا فى المقابل *
- ١١ - اشعر احيانا أنتى أم فاضلة *
- ١٢ - اذا وقع رئيسى فى للعمل أو احد زملائى فى خطأ ، فانتى اصارع بتلقى اللوم بدلا منه *

اذا جاءت اجابتك بـ « صواب » على أكثر من نصف هذه الأسئلة فانت تنزعين الى اتخاذ الطريق الفريزى نحو القلق * قومى بتسجيل هذه الاجابات فى كراسك ، ثم دونى بعض الأحداث التى وقعت فى طفولتك والتى يمكن أن تكون قد حولت غريزتك الطبيعية الى رحلة طويلة لا نهائية مع دراسة القلق * هل كنت مثلا الأخت الكبرى المسئولة عن حماية اشقاائك الصغار من غضب والديك / أو ادمائهما / أو عديم تحملهما المسئولية ؟ هل كان والدك يتبعان معك أسلوب التأديب عن طريق دفعك الى الشعور بالخجل والخزى من نفسك ومن افعالك حتى أصبحت تشعرين بانك الملوثة على أى خطأ يحدث من حولك ؟ .. سوف تساعدك هذه المعلومات فى مرحلة استخدام وسائل صرف الذهن عن القلق التى سوف توضحها فى فصول لاحقة من هذا الكتاب *

الفصل الرابع

الطريق المجتمعي نحو القلق

نشرت مجلة « سايكولوجيكال دايمشنز » ، أو (أبعاد نفسية) دراسة قام بها جـ ٠ لـ ٠ لوس تتناول وضع المرأة في إحدى المؤسسات ، حيث يقول انه في عام ١٩٧٨ كانت خريجة الجامعة لا تتمنى أكثر من الحصول على نفس الراتب الذي يحصل عليه زميلها في العمل - ذلك الزميل الذي لا يحمل أى مؤهل ولا حتى الثانوية العامة - أما في عام ١٩٨٩ فقد احتلت المرأة نسبة ٢٪ من مقاعد الادارة في نفس المؤسسة - ذلك للتقدم الهائل لم يأت من فراغ ، وإنما كان له ثمن باهظ دفعته المرأة التي وصلت الى هذه المراكز الرفيعة - فقد روت لنا إحدى العضوات البارزات في واحدة من أكبر شركات المال في وول ستريت مكانة ونجاحا ، وهى سيدة فى منتصف الثلاثينات ، وغاية فى النشاط والهمة - تقول : ولقد كان توقيتى سليما ، إذ كنت من أوائل الدفقات النسائية التى التحقت بكلية ادارة الأعمال بجامعة هارفارد - ثم كنت ضمن أول دفعة تقبل من الشابات للعمل فى وول ستريت تحت التدريب ، مع الاستفادة بإمكانية المشاركة فيما بعد - لكننى لم اعتمد على الحظ فى نجاحى ، بل بذلت من الجهد ما امكنى له - فقد كان زملائى من الرجال يعملون بمعدل ١٠٠ ساعة فى الأسبوع ، ويقومون بجولات ميدانية لدراسة السوق بواقع ٣ ايام اسبوعيا - أما انا فقد كنت أعمل ١١٥ ساعة فى الأسبوع وأقوم بجولات ميدانية بواقع ٤ ايام اسبوعيا ، ويعدنا قمت بما تخشاه أية امرأة - قمت بالمجازفة !! - فقد تنقلت على مدى خمس سنوات فقط بين ثلاثة مكاتب قمت بافتتاحها للشركة ، واضطلعت بأكبر المسئوليات وأصعبها - ألا وهى فتح مجالات جديدة لعملى وتوسيع نطاقه ، -

كانت هذه السيدة تشعر انها لو كان لديها اطفال لما وصلت الى هذا المنصب الرفيع ايذا • وتعل ذلك قائلة : « ان المرأة حين تخطو اولى خطواتها فى عالم الأعمال ، تكون أشبه بمن يدخل معسكر الأعداء ! اننا معشر النساء فى حاجة ماسة الى برامج نصح وأرشاد منظمة ، وندوات تتعلم منها قواعد وأصول التعامل فى مجال الأعمال • كما يجب على الشركات والهيئات أن تفتح مجال الترقية أمام المرأة ، وأن تحطم امطورة « عالم الرجل » •

ولكن من الآن وحتى تبدأ الشركات فى الاستجابة لهذا النداء وتوفير تلك المطالب للمرأة سوف تستمر الكثيرات فى السير قدما فى طريق القلق الاجتماعى - تلهب الآمال والتجاذبات خيالن ، لكنهن يعجزن عن اختراق الستار الحديدى الذى يسد أمامهن طريق النجاح فى الحياة العملية فيسقطن فى دوامة القلق • ومنهن من تقايل فى طريقها مايشكل ضغطا أكثر عليها لكنها تستمر فى كفاحها رغم كل شيء ، ومنهن من تترك نفسها نهبا للقلق فتسائل نفسها : « ماذا لو أخطأت ؟ • ماذا سيظن الناس بى لو عاملتهم بحزم أكثر ؟ • وماذا سيظنون بى لو لم أصبح أكثر حزما وحصما ؟ • كيف أحقق كل توقعاتهم ؟ » •

ان الطفرة الاجتماعية التى شهدها العالم منذ أواخر الستينيات لم تؤثر فقط على فرص عمل المرأة ! بل تسببت فى المزيد من القلق للرجال والنساء على السواء • إذ تضاعفت أسعار المساكن ، وتكاليف العلاج والتعليم ، بينما تسمرت للرتبات فى أماكنها بلا زيادة ولا تحريك • وبحلول عام ١٩٨٩ كانت ٥٧٪ من الأسر فى الولايات المتحدة الامريكية يخرج فيها الزوج والزوجة الى العمل من أجل لكسب القوت والوفاء باحتياجات الأسرة • ويؤكد لويس هاريس مسئول الاستبيان فى عام ١٩٨٨ أن الأمهات العاملات يعملن بزيادة خمس ساعات ونصف اسبوعيا عما كن عليه منذ خمس عشرة سنة مضت ، الأمر الذى حرمن مما يقرب من عشر ساعات اسبوعيا كانت تخصص للراحة والترفيه • وتؤكد الدراسة التى نشرت فى جريدة « جورنال أوف ذى أمريكان مديكال اسوسيشن » (الجمعية الطبية الامريكية) أن واحدة من بين كل أربع امهات عاملات كانت تصاب بنوبة من نوبات الإرهاق المزمّن •

لكن المرأة حملت على عاتقها العبء الأكبر الذى استتبعه هذا التغيير • مما يؤكد الاستبيان الذى نظمته يانكلوفيتش كلانس شالمان

الطريق المجتمعي نحو التلق

فى ١٩٨٩ ونشرته مجلة « تايم » بالاشتراك مع محطة سى . ان . ان .
الاخبارية . فتؤكد الأرقام أن ٧٢ ٪ من النساء بالمقارنة لـ ٥١ ٪ من
الرجال فى الأسر ذات الدخلين (أى التى يعمل فيها الزوج والزوجة)
كانوا يشكون من تضائل الوقت المخصص للراحة أو الترفيه . كما أن
المرأة تعاني من القلق بشأن غمليها تماما مثل الرجل ، غير أن المرأة
فقط هى التى تجد سلم الترقية مسدودا أمامها « بالسقف الزجاجى »
(إذ ترتقى الواحدة منهم السلم من أوله وتجاهد حتى تقارب القمة ، فإذا
بالفرقة بين الجنسين تحول بينها وبين المراكز القيادية) . وإلى جانب
كل هذا فقد كانت المرأة فى بيتها وستظل على مر الأزمان هى المسؤولة
الأولى عن الرعاية والاهتمام بأسرتها ، وعليها يقع العبء الأكبر والضغط
الجسمانى والعصبى ، فهى التى تذهب بأبنيها ، وأطفالها إلى الطبيب ،
وتقوم بإعداد الطعام ، وتنظيف البيت . ليس هذا فحسب ، بل أن عليها
أعباء عاطفية أيضا تتعلق بما قد يتعرض له أطفالها الصغار فى الحضانة
من إهمال أو قسوة ، أو ما يهدد أبنائها الكبار من مخاطر المخدرات وزيادة
معدلات الجريمة . وفوق كل ذلك فإن عليها أن تبدو رشيقة .. مثيرة ..
جميلة ، بل وأن تتفوق فى عملها .. كل ذلك فى آن واحد .

أما الأم المطلقة (نصف الزوجات فى أمريكا تنتهى
بالطلاق) فتقع تحت ضغط مجتمعى أكبر من هذا ، فالأسرة ذات الدخل
الواحد مهددة بالافلاس والفقر ، وتربية الأطفال أكثر صعوبة من كسب
المال ، أما إذا تزوج المطلق أو المطلقة مرة أخرى فإنها يقعان تحت ضغط
جديد هو كيف يتعلمون إقامة علاقات طيبة مع أبناء أزواجهم الجدد .

فى عام ١٩٨٩ اقترحت فيليس شوارتن خبيرة علم الإدارة حلا
للمرأة التى تريد أن تعطى الأولوية لبيتها وأولادها قبل عملها وأطلقت عليه
« خيار الأمومة » ، فلم يكن ذلك فى اعتقادنا إلا إضافة لأعباء جديدة على
ماتنوه به المرأة العاملة ، إذ يقول دماء الحركة النسائية أن الشركات
قد تطالب أية شابة فى سن العشرين تتقدم بطلب وظيفة بأن تقرر بصراحة
ما إذا كانت تنوى إعطاء الأولوية لعملها ، أم تنوى إنجاب الأطفال !! .
كما يرى الكثيرون أيضا أن نظرية « خيار الأمومة » قد تقدم حجة جديدة
يتنزع بها أصحاب الشركات لحرمان المرأة من الترقية .

الطريق المجتمعي وهموم

لقد قمنا بمناقشة التغيير الذي طرأ على دور المرأة في المجتمع مع العضوات في مجموعاتنا الصغيرة .. وسألنا كل واحدة عن أثر هذا التغيير في حياتها وهل كان مصدر قلق لها . هنا ردت الأمهات منهن بالإيجاب أكثر من غيرهن . فقالت عضوة في الثامنة والثلاثين من عمرها ، وتعمل سكرتيرة تنفيذية : « ان التغيير الكبير في دور المرأة لم يكن الاضغاط جديدا يضاف الى ضغوطها ، فقد زادت التزاماتي نحو أسرتي وعلمي واصدقائي . ويقدر ما بداخلي من طموحات كبيرة في مجال علمي ، يقدر ما أخشى الفشل والاختفاق » .

وهذه عضوة أخرى في السابعة والأربعين وتعمل في أحد المكاتب .. تقول : « في لحظة ما توهمت أنني يمكنني أن أتولى شئوني بنفسى .. فسعيت الى الطلاق . لكنني للأسف أصبحت أعيش في قلق دائم من قلة المال .. فالمال لا يكفي ، وإن يكفي أبدا طالما بقيت وحيدة بلا زوج ولا عائل » .

أما الشريحة التي وافقت على هذا التغيير ورحبت به فهي نماذج المرأة الناجحة في عملها ، المتوقدة نشاطا ، والمشتغلة طموحا . تقول احدها : « أنني أرحب بالقلق إذا كان بسبب وقرة الخيارات أمامي ، فنتلك الخيارات لم تكن متاحة للمرأة من قبل . لهذا فأننا أفضل القلق على أن أعيش سجيئة حياة كئيبة بلا اختيار على الإطلاق » .

١

لكن رغم كل ذلك فقد ظل نقص خبرة المرأة وعدم اعدادها لمسيرة هذا التغيير في المجتمع من أهم دواعي القلق التي سجلتها العضوات في القائمة التالية :

دواعي القلق الخمسة الأساسية :

- ١ - المال : نقص المال ، وتعرضها للتحرش الجنسي إذا حاولت العمل لكسب قوتها .
- ٢ - المظهر : عبء العناية بالجمال كالم يتوقف عليه مستقبلها ومصيرها .

الطريق المجتمى نحو التفق

- ٣ - الصحة : الخوف من الأمراض التى تنتقل عن طريق الجنس ، ونقص المال والموارد الأخرى المطلوبة من أجل الحفاظ على الصحة .
- ٤ - الأطفال : تحمل مسئولية العناية بالأطفال ، والخوف من أن يظنوا أن الأم لاتحبهم بسبب انشغالها الدائم عنهم .
- ٥ - العلاقات : العثور على انسان يمكن أن تحبه ، فى عالم تغيرت فيه تطلعات الرجل والمرأة على السواء .

كيف تتجنبين السير فى هذا الطريق ؟

لماذا تستجيب المرأة لتلك المخاوف ؟ مستجيبين الاجابة فى مرحلة الطفولة ، نعم الطفولة مرة أخرى ، ففيها تكمن المؤثرات المجتمعية التى تلعب دور المحرك الرئيسى للانسان . فالبنات - فى اغلب الاحوال - لايريبيها والداهما على حل مشكلاتها ، أو اتخاذ أى قرار خاص بها ، لأن « بابا » يقوم بكل العمل . أما اليوم ، ومع التغير الكبير الذى طرا على الأدوار النوعية ، أصبح على المرأة أن تتحمل مسئولياتها ، وتوفر احتياجاتها لنفسها ، رغم افتقارها للمهارات التى تؤهلها لذلك ، الأمر الذى يشكل ضغطا هائلا عليها .

ولا يقتصر الأمر على ذلك ، بل أن الفتاة الصغيرة فى غالبية الأسر تتعلم أن حب والديها لها رهن بمدى طاعتها ورفقتها وظرفتها وجمالها . ولم لا ؟ ٠٠ الا يمتحنانها بسبب هذه الصفات على الدوام ؟ وهكذا تنشأ الفتاة الصغيرة وقد تدرت على أن ترضى الآخرين ، بينما تلقى حقا فى أن يكون لها احتياجات خاصة بها ، فما تلبث أن تفقد احدها منها لذاتها ، ويحاصرها القلق بفصلته الملحة : « ترى ٠٠ هل قمت بعملى على الوجه الصحيح ؟ هل أخطأت فى شىء ؟ لماذا أشعر بالتقصير ؟ » .

ولكن ياسيدتى يجب أن تعرفى أنك حتى اذا كنت تدرت طوال طفولتك لكى ترضى الآخرين ، فهذا لايعنى أبدا أن تستمرى على هذا النحو . سوف تساعذك وسائل اكتساب المهارة التى سوف تقدمها لك على تنمية القدرة على اتخاذ القرار ، فضلا عن رفع قيمة ذاتك . والآن تعالى نلق نظرة على أكثر الأمور اثارا للقلق على الطريق المجتمى ، وعليك أن تراقبى كيف أن عدم القدرة على اتخاذ القرار يزيد هذه الأمور سوءا .

نقص المال

يحتل القلق بشأن المال رأس القائمة • فالمرأة غالبا تخشى ألا يتوافر لديها أبدا المال الكافى لتعيش الحياة التى تتمناها ، وتتساءل ماذا سيكون من أمرها لو مرضت وأعجزها المرض عن الخروج للعمل ؟ كيف تؤمن بنفسها ماديا قبل حلول سن التقاعد ؟ ومع تغير الأدوار فى المجتمع حملت المرأة على عاتقها كل الهموم والأعباء المالية التى كان يحملها الرجل فيما مضى • صحيح أن هذه الهموم واقعية ومعلموسة ، لكننا نرى أن المرأة بإمكانها أن تتعامل معها بلا قلق • عليها فقط أن تتعلم كيف ترتب الأولويات وتتخذ القرارات ، بل وأن تجازف أحيانا ، فإن ذلك أفضل بكثير من أن تستسلم للقلق والتوتر والتفكير السلبي •

أما الخوف من عدم القدرة على تحقيق النجاح فى العمل فقد كان له نصيب كبير أيضا بين عضوات مجموعتنا الصغيرة • فهذه احداهن تقول : « يبدو أننى يجب أن أضاعف جهدى كى أحقق مزيدا من النجاح • لكن الرجل يقف لى بالمرصاد ليؤيحنى من الطريق ، حتى لا أزلحمه فى النجاح » •

إن المرأة التى تحاول جاهدة تحقيق نجاحات فى مجالات مثل مجال التعليم ، وإدارة الأعمال والناصب الحكومية عادة ما تكتشف أن الرجل يهيمن على كل تلك المجالات تماما • وهكذا يتحول مكان العمل إلى مصدر للإحباطات التوالية ، لا مصدر للنجاحات والمكافآت • الأمر الذى أثبتته استفتاء أجرته مجلة «جليمور» فى عدد أبريل عام ١٩٨٩ تحت عنوان « تقرير السعادة » ، حيث تم حصر أجابات ١١٥٥ قارئ وقارئة عن عدد من الأسئلة حول الثورة على التفرقة بين الجنسين ، والحركة النسائية •

لقد أثبت الاستفتاء أن لحرمان الرجل لذاته يرتفع طرديا مع ارتفاع دخله • أما المرأة فعلى العكس تماما • فتلك التى يقدر دخلها بأكثر من ٣٥٠٠٠ دولار يتضاءل لحرمانها وتقديرها لذاتها أمام زميلاتهن من نوات الدخل المحدود !! • وأوضحت القارئات أن السبب فى ذلك يرجع إلى أن الضغوط المتزايدة - التى هى ضريبة العمل الناجح - تفسد علاقاتهن العاطفية ، بل وتضيف اليهن مسئوليات جديدة ، فى حين لاتزودهن بأية امتيازات أو سلطات للاضطلاع بهذه المسئوليات • وسجلت

الطريق الجتيمى نحو القلق

بعضهن شعورها المزير بانها حبيسة « خط الوسط » فى المناصب الادارية .

ونتيجة لهذا السقف الزجاجى غير المرئى شرع عدد كبير من السيدات عام ١٩٨٨ فى انشاء أعمال خاصة اكثر من الرجال . لكن الكثيرات ممن عملن فى عالم المقاولات ادركن ان الاستقلال عن الرجل واقتحام مجال العمل الحر لم يرحمهن من الخوف من نقص الموارد والقلق بشأن المال .

« ان المال والامان المادى على راس قائمة الهموم ودواعى القلق عندى .. » هكذا تشكو إحدى العضوات ، رغم انها قد حققت من اعمالها الخاصة دخلا يقدر بـ ١٢٠٠٠ دولار فى عام ١٩٨٨ فقط ! وتكمل : « احاول دائما ان اكون مستعدة تحسبا لآية أزمة مالية قد تطرأ ، وشعورى بالقلق يوحى الى بالقوة ، ويائنى اسيطر على زمام الأمور . ومع التغير الذى طرأ على دور المرأة فى المجتمع أصبحت اقلق أكثر على مظهرى ، وما يجب ان ارتديه ، وكيف اكون أكثر حسما وحزما .. ترى هل اكون « الأتلى الضعيفة » ؟ .. الا ينال من أنوثتى ان ابدو منيرة أعمال ناجحة » .

لقد كانت تلك السيدة الناجحة الموهوبة تعاني من آلام الظهر المبرحة ومن الكوابيس المخيفة التى لا ترحم .. كل ذلك بسبب قلقها عما يمكن ان يظنه الناس بها ويتصرفاتها الحازمة !!

ليس بيدنا ياسيدتى ان نصلح ذلك الاعوجاج فى مساحة العمل ، لكننا نقدم لك المهارات التى تستطيعين انت من خلالها حل المشكلات ، بل واكتساب القدرة على الحزم .. وثقنين ان ذلك سوف يساعدك على التعامل مع تحيز الرجل ، ويخفف من شعورك بالقلق تجاه دورك فى الحياة .

المظهر العام

فى الماضى كانت المرأة فى سن الخامسة والأربعين تتصرف وكان ربيع العمر قد ولى . فتعقص شعرها داخل شبكة ، وترتدى حذاء عتيقا وملابس سوداء أو زرقاء قاتمة ، خالية من أى جمال . اما اليوم فإن جوان كولينز وجين فوندا وليندا ايفانز يضربن المثل على روعة فترة منتصف العمر وبيهاتها فلقد انتشرت مراكز الرشاقة واللياقة البدنية

انتشارا كبيرا في كل مكان ، وأصبحت النساء تنفق الملايين على مستحضرات التجميل وجراحاته لازالة التجاعيد وعيوب الوجه . وتحكى جين انها ذهبت مؤخرا لالقاء محاضرة في مقر إحدى المنظمات الأهلية في مدينة تعدادها ١٠٠٠-١٠٠٠ نسمة . ويعد المحاضرة جلست تتحدث مع ثمانى عضوات من زميلاتها في اللجنة المصغرة ، وقد اثار دهشتها أن تلك السيدات نوات المسئوليات الكبيرة في العمل التطوعى لم تذكر أى منهن شيئا في حديثها عن القضايا الاجتماعية الراهنة ، بل لم يخرج حديثهن من زيادة الوزن ، والنحافة وأحدث تسريحات الشعر ، والموضة . وبين الحين والحين كانت احدها من تعبر عن قلقها على إبناتها الشباب ، أو مشاكلها المادية ، لكن الشكل العام والمظهر كان هو المحور الأساسى للحديث بينهن .

وأتت ياسينتى اذا كنت تفكرين في مظهرك بطريقة تلك السيدات الذكيات ، وتلقين مثلهن خوفا عليه ، فلا بد أن الأسرة قد علمتك منذ الطفولة أن الجمال والحسن هو الوسيلة الوحيدة لكى يقع « الشاطر حسن » في حبك ويحمل عنك جميع مسئولياتك ، ويحل لك جميع مشاكلك . ورغم أنك قد تكونين سيدة أعمال تعبرين إحدى المؤسسات ، أو على رأس إحدى شركات المقاولات مثلا ، إلا أن الأسطورة الأنثوية تظل قابضة في الأذهان : عليك في البيت أن تكونى غاية في الأنوثة والرفقة والنعمية . أما في العمل فعليك أن تكونى طيبة وودودا وجميلة لنا لا نرى عيبا في قرن تحرص كل امرأة على أن تبدو جميلة ، لكن العيب كل العيب أن يستحوذ هذا الأمر على حواسها وعقلها . تقول جين - ضاحكة - أنه اذا صدر قانون يحرم استخدام أدوات التجميل فسوف تسرع الى اقرب صيدلية لتشتري كل ما لديها من مخزون أدوات التجميل ! وذلك حتى تضمن ألا يفارقها الجمال أبدا ! لا بد من خطا ما إذن . . . فمن غير الطبيعي أن يستحوذ على المرأة الاهتمام بمظهرها لدرجة أن تؤنب نفسها اذا بت يوما أقل جمالا ، أو اذا زحف الزمن بخطواته على قسماتها . ان تنمية للشعور باحترام الذات كفيلا بأن يجعلك تشعرين بجمالك ، وشيئا فشيئا سوف تبدين جميلة بالفعل .

الصحة

كان القلق على الصحة من أهم ما أبرزته العضوات ٠٠ فقالت احدهن : « اننى أخشى أن أصاب بالمرض ، وإذا أصابنى مرض ولو بسيط ، خشيت ألا أشفى منه أبداً » . يعود ذلك الشعور فى رأينا إلى أن المرأة تلقى على عاتقها مسئوليات عديدة ، كما ينتظر المجتمع منها أن تقوم بأدوار عدة فى جميع المجالات . لذا فليس من حقها أن تستمتع « برفاحية المرض » بكل ما فى هذه الكلمة من معان . لكن القلق العنيد الذى يتبناها يوقعها فريسة للصداع ، وآلام المعدة ، والظهر ، مما يجعلها فى خوف دائم من أن تصاب بأمراض خطيرة تقعد عنها عن القيام بمهامها الكبيرة . إنها الحلقة المفرغة التى لا ترحم ، والتى لم تستطع النجاة منها الا من نجحت فى اتخاذ الخطوات العملية لمساعدة نفسها واستعادة توازنها . ومن أخطر هذه المخاوف كان لشمال للتعرض للاصابة بالايذ ، الأمر الذى اقصحت عنه إحدى الشابات ، وقالت انه يسبب لها قلقا كبيرا ، وتجدها حرجا فى مناقشته مع صديقها الشاب . لكنه خطر كبير يجب على المرأة أن تواجهه وتناقشه بصراحة ، حتى توفر لنفسها الحماية الكاملة .

الإنشاء

فى دراسة حديثة قامت بها مجلة « بيرينتج » Parenting اعترف ٧٤٪ من الآباء بأنهم يجب أن يشاركوا زوجاتهم فى العناية بالأطفال ، ورغم ذلك فقد صدق ١٣٪ منهم فقط فى القيام بالتزاماته نحو أطفاله . ومع ازدياد مطالب العمل أمام المرأة على حساب الوقت الذى تخصصه لرعاية أبنائها أصبحت غريزة التربية بداخلها عرضة لأن يتحول مسارها لتترجم فى صورة قلق مفرط عليهم ، يشكل عليها ضغوطا نفسية أكبر وأعنف . وقد عبرت عن ذلك إحدى الأمهات الشابات قائلة : « يستغرقنى عملى طوال النهار ، فأعود فى غاية التعب والإرهاق لأبدا عملى فى المنزل طوال المساء ٠٠ مما يستحيل معه أن اجلس مع طفلى الصغير وأحكى له « حذوة قبل النوم » ، بل يصبح كل هوى أن ينام بسرعة حتى أتألك على أقرب أريكة » . أما هذه الأم فكانت أسوأ حالا من سابقتها : « لقد أصبحت أخشى على أولادى من سوء معاملتى لهم منذ اللحظة التى أخذهم فيها من الحضانه ، فإن التعب الشديد

كيف نتخلص من القلق

يجعلنى عصبية المزاج بشكل لا يطاق بحيث يمكن أن أؤذيهم أو أؤذى مشاعرهم بشكل قد لا ينمحي من ذاكرتهم » .

اما احتمال إصابة الأطفال بالأمراض فهو الهم الأكبر الذى يشغل بال الأمهات أكثر من الآباء .. ويقفز التساؤل : « ترى .. هل أخذ أياها من لجازتى المرضية لأبقى فى البيت مع طفلى ؟ أم أرسله الى الحضانة وهو مريض بالبرد والدعو الله ألا تزداد حالته سوءا ! ؟ ماذا لو لم اذهب بأبنتى الى الطبيب ، ثم اكتشفت - بعد فوات الأوان - أن آلام البطن التى هاجمتها لم تكن مقصا عابيا ، بل التهابا فى الزائدة الدودية ؟ ! » .

مع بداية فترة المراقبة يحاول الطفل اثبات ذاته ، وإيجاد كيان جديد له تكفرد ناضج فى المجتمع ، وهنا تبدو سيطرة الأسرة وكأنها تتلاشى .. الأمر الذى يتسبب فى توتر وقلق شديدين للأم أكثر من الأب باعتبارها المسئولة الأولى عن رعاية الأسرة والاهتمام بأفرادها .. فى نفس هذا الوقت تقريبا تبدأ صحة الأجداد فى التدهور ، فتجد المرأة نفسها مسئولة عن العناية بوالديها المريضين أيضا .. فتتضاعف الهموم ، ويتصاعد القلق بداخلها ، مع تساؤل الوقت الذى تحتاجه لانجاز كل المهام الموكلة اليها .

مرض التليفزيون مؤخرا اعلانا عن مستشفى جديد يعالج اصحاب المتاعب الخاصة مثل الادمان وغيره من المشاكل . هذا الاعلان اثبت لنا كيف أن المجتمع يغذى قلق الأم ، ويعمق شعورها بالذنب لتقصيرها فى دورها كأم مثالية . يعرض الاعلان امرأة تذرع الغرفة جيئة وذهابا ، وتفرك يديها فى قلق بالغ قائلة : « الساعة الآن الثالثة صباحا ولم يعد ابنى من الخارج بعد .. لا أدرى كيف أقاتح والده وأخبره عن كثرة أخطائه ومشاكله التى أبلغنى بها الناظر » . وتعلق جين على هذا الاعلان قائلة : « لماذا لا تستطيع هذه الأم اطلاع زوجها على واقع الأمر ؟ أوليس الولد ابنه هو أيضا ؟ ولكن لا .. أنها تتحمل المسئولية كاملة .. فالمرأة تستمتع لكى ترضى من حولها ، وتتشد المثالية فى كل شيء ، لذا فهي تشعر بالذنب اذا لم تحقق ذلك » .

إن المرأة لا تستطيع أن تقاوم غريزة التربية والرعاية فى داخلها ، بل انها لا يجب أن تقاومها . كما اننا لا يمكن أن نغير فى طرفة عين تلك القسمة غير العادلة فى توزيع مسئوليات رعاية الأطفال خاصة على

الطريق المجتمعي نحو القلق

المرأة العاملة • لكننا نؤمن رغم كل شيء أنك لو تعلمت كيف تستعملين أدوات المهارة فسوف تكسبك القدرة على اتخاذ القرار ، ومعالجة كل مشاكل أبنائك • إن تنمية الشعور بقيمة الذات يخلصك من الشعور بالذنب الذي يهاجمك حين تحسبن أن أدائك لم يصل إلى مستوى الأم المثالية •

القلق بشأن العلاقات

الخاصة

من أهم أسباب القلق التي كانت وستظل على مدى الزمن تؤرق المرأة هو أن « تجد من يحبها » خاصة في هذا المجتمع المتغير الذي يزيد من صعوبة هذا البحث يوما بعد يوم • وسلام على الأيام للخوالى التي كانت المرأة فيها تتزوج وتعيش في « تيات وتيات » حتى آخر العمر وتلقى بكل المسؤوليات والمشاكل على عاتق الزوج • أما الرجل فيقتصر هو الآخر على العهد « الذي مضى » حين كانت الزوجة تقضى نهارها وإليها في محاولة إسعاده ، ولا شغل لها إلا تلبية رغباته واحتياجاته هو • دون غيره • هذه الحياة الأسطورية تداعب خيال الرجال والنساء على السواء • لكن الواقع البارد الأليم يضع أمام أعيننا نماذج عديدة لأسر متناثرة تتزايد فيها الضغوط من جراء الزواج « بالمراسلة » ، أو من قرط المسؤوليات المقسمة بلا عدل ، إلى جانب الصراع الدائر بين الزوجين كي يثبت كل منهما أن عمله أكثر أهمية وأشد تأثيرا •

تقول إحدى صديقاتنا : « يعزف الكثير من الشباب عن الزواج هذه الأيام ، أما إذا تزوج أحدهم فإنه يطالب زوجته بأن تتكفل بنفقاتها رغم أن راتب المرأة لم يصل بعد إلى مستوى رواتب الرجال • لقد كان الرجل في الماضي يريد أن يجد في زوجته الأم والحبيبة • أما اليوم فسانه لا يحفل بها على الإطلاق ولا يرعاها بأية صورة • ومما يزيد الأمر سوءا ، أننا نحن النساء لاندري كيف نتعامل مع هذا الموقف ، فليس أمامنا مثل نحذيه » •

في بعض الأحيان تنجح المرأة في الاحتفاظ بعملها وبحياتها العائلية أيضا • لكن ذلك يكون على حساب أعصابها ، فهي تخشى أن يلقدها النجاح في العمل رقة طبعها فيفسد ذلك عليها هئاءها العائلي ، أما

كيف تتخلص من القلق

النموذج الآخر للمرأة فهو النمط التقليدي للزوجة الخاضعة التي تترك للزوج اليد المطلقة كي يتصرف في البيت ومن فيه مثل « سى السيد » ! فإذا قام بمسئوليياته طابت نفسا ، أما اذا تولى فيها لم تجد أمامها سوى ان تكبت مشاعر الضيق والرفض بدخلها .

ان الوحدة تصيب الكثيرات بالحزن والاعباط .. سواء اكن مطلقات أم غير متزوجات . فمن بين ٣٠ عضوة من مجموعتنا الصغيرة استطلعن ان نستشف تلك التساؤلات : « ما العيب في؟ » ولماذا لم أجد من يحبني ؟ » أما بعض العضوات الأخريات فقد أضفن ملاحظات لمن ينتقدن فيها مالا يعجبهن في أسلوب الرجل .. فقالت احدهن :

« أريد أن يشاركني في الحياة انسان يحبني ويراعى مشاعري ويحترم رأيي ، ويشجعني ويسعد بما أحققه من نجاحات .. ولكن أين أجد مثل هذا الانسان في زمن أصبح الرجل فيه مشغولا بذاته .. غارقا في انانيته ؟؟ ! » .

وقد عبرت لنا بعض الزوجات عن خشيتهن من أن تضيع حياتهن الزوجية من بين أيديهن بسبب الضغوط التي يواجهنها ، فاختلاف عمل كل منهن عن عمل زوجها يكبد الأسرة متاعب كثيرة منها فقدان التواصل والتفاهم ، وعدم الوفاء بمسئوليات الأطفال ، الى جانب الخلافات المادية التي لا تنتهي . بل ان المشكلة لها جانب آخر ، فالإرهاق الشديد في العمل يدفع المرأة الى إهمال علاقتها بزوجها ، فلا توالىها بالرعاية الواجبة ، ثم تأتي للسلسلات التليفزيونية التي تعالج مسائل شائكة مثل الخيانة الزوجية والعلاقات الخاصة فتتكنى من نار الشك في قلوب الزوجات .

أما مخاوف المرأة المطلقة فتتقسم الى شقين : الأول هو حال المطلقة التي لم تتجنب ، فعندما تقبل على الزواج مرة أخرى ، تخشى ان تؤثر جراح معاناتها في زواجها السابق على حياتها الجديدة فتسمر فرصتها في السعادة . والشق الآخر هو وضع المطلقة الأم التي يراودها نفس القلق ، ولكن مع الخوف من مشاكل حق حضانة الأطفال ، وحق زيارتهم ، فتسال نفسها : « أين أجد من يحبني أنا وأولادي (معا) » .

ان المرأة في هذا المجتمع المتغير والمتطور الذي نعيش فيه عليها ان تتعامل مع القلق والهموم ، والطريق الوحيد أمامها لتحقيق ذلك في رأينا

الطريق الجمعى نحو القلق

هو أن تعمل على تغذية شعورها بالقوة والقدرة على الانجاز ، فضلا عن زيادة الاعتزاز بالنفس . والا أصبحت مثل تلك السيدة التى قالت لنا يوما عن نفسها : « لست أرى فى نفسى الا صورة ضغدع قبيح ! أنا لم اتخيل نفسى أميرة أبدا !! » ونحن نقول بأنه خطأ كبير أن ترى المرأة فى نفسها « ضغدعا » ، ولكن حذار أن تتخلى نفسك أميرة .. فالأميرة تظل مرهونة فى انتظار « الشاطر حسن » ليحل لها المشكلة ! .. وهكذا تعودين من حيث أتيت ، ويظل اعتمادك معلقا على الآخرين كى يجدوا لك حلا لمشاكله .

ان المرأة اذا تعلمت الحزم وامتلكت مهارات حل المشكلات ، فانها تجنى ثمار عملها ثقة بالنفس ، واعتزازا بها وقيمتها .. ومن هنا يبدأ معدل القلق فى الانخفاض سواء عند المرأة أو الرجل .

لا تنسى الإيجابيات أيضا

عاشت (جين) طوال عمرها فى نورث كارولينا حتى انتقلت الى تكساس فى عام ١٩٨٢ . وقد عملت بالتدريس منذ اليدالية فى كاليفورنيا ، ولكن مع انتقالها الى تكساس تملكها الرغبة فى تغيير مجال عملها ، والخروج من أسر الفصل الدراسى الذى يتحكم فيه الرجل .. ناظرا كان او مديرا . وتعلق قائلة :

« حين قمت بتغيير خط سيرى فى الحياة ، فوجئت بالفرص الهائلة التى وجدتتها أمامى ، فخرجت لاستكشاف سوق العمل حتى اهتديت الى الخطابة .. أو مخاطبة الناس فى محاضرات عامة ، فانا استمتع كثيرا بالحرية التى تهبها لى هذه المهنة . وما كان من الممكن منذ عشر سنوات مضت ان اقدم على مثل هذا التحول فى مجال عملى ، لأن المؤسسات التعاونية لم تكن لتقوم بدعوة امرأة لكى تتحدث مع الموظفين عن طرق زيادة امكاناتهم البشرية » .

ويشكل القلق بسبب الأدوار المتغيرة للمرأة فى المجتمع اليوم ضغطا كبيرا أيضا ، فالقلق يضرب بجذوره الى النشأة المبكرة وما تعلمته فيها . لكن الطفلة التى يعلمها أبواها كيف تحل مشكلاتها منذ الصغر تتشأ ويدخلها شعور بالثقة بالنفس ، ويأنها كفيفة بمواجهة هذه التغيرات فى المجتمع ، لهذا فنحن نريدك ان تقظي بعض الثمار الإيجابية وتستمتعي بها انت أيضا .

هل أنت على الطريق المجتمعي للقلق

سوف نساعدك في الاختبار التالي على إكتشاف ما اذا كنت واقعة تحت ضغط المجتمع وبالتالي خاضعة لحالة القلق الدائم أم لا ٠٠ ضعى أمام العبارات الآتية لحدى هذه العلامات : صواب تماما أو صواب أحيانا أو صواب نادرا :

- ١ - أنا أبصر اضطرارى للعمل بأن راتب زوجى وحده لا يكفيننا .
- ٢ - لن أتمكن أبدا من الحصول على المال الذى احتاجه ، لأن الشركة التى أعمل بها لا تكفل للمرأة حق الترقية .
- ٣ - أشعر بأن الرجل ينظر نظرة دونية للمرأة المجتهدة فى عملها .
- ٤ - أنا غير راضية عن فرص للعمل المعروضة على .
- ٥ - يحيرنى القلق عند اختيار للزى المناسب للعمل .
- ٦ - أنا شديدة الانصاف / السمنة / كثيرة التجاعيد / عيوب الوجه ٠٠ للخ .
- ٧ - أنفقت كثيرا على مظهرى ، لكننى أرى ذلك ضروريا .
- ٨ - عندما أصاب بصداع مستمر وآلام شديدة فى الظهر أشعر أننى قد أصبت بمرض خطير ٠٠ ويتتابنى القلق .
- ٩ - لا أدرى كيف أناقش مع صديقى الشاب موضوع الأمراض التى تنتقل عن طريق الجنس .
- ١٠ - أصيبت أوى بالقرح فى المعدة فى سن مبكرة ، وأخشى أن يحدث لى مثلها .

الطريق الجتمى نحو التلق

- ١١ - اشعر بالذنب اذا فانتى احد اجتماعات مجلس الآباء بسبب العمل .
- ١٢ - اشعر بالذنب لأننى لا اعمل ، وليس بمقدورى أن اوفر لأولادى كل ما اتمناه .
- ١٣ - حين يرسم طفلى فى المدرسة اشعر أن الذنب ذنبى انا .
- ١٤ - حين يمرض اطفالى اتخيل أن المرض قد يتطور ويهدد حياتهم .
- ١٥ - حين يزج أولادى المراهقون بأنفسهم فى المتاعب أفضل أن أخفى الأمر عن والدهم ولا أحاول إيجاد حل معه أو معهم .
- ١٦ - انا المسئولة عن توفير الجو الهادئ المريح فى المنزل لزوجى وأولادى .
- ١٧ - حين يكون زوجى/صديقى فى حالة من الضيق أو الحزن فأنها مسئوليتى انا . أن أخرجه من هذه الحالة .
- ١٨ - لا أجد من يحبى ، لذا اشعر أن بى عييا ما .
- ١٩ - كلما قرأت أو سمعت عن خيانة الأزواج ، تشككت فى اخلاص زوجى/صديقى .
- ٢٠ - أقوم بتشجيع زوجى على أن يشعر بأنه « سيد البيت » ، لكنه غير مسئول فيما يختص بالمال / واجبات الأبوة / شرب الخمر .

والآن . . . لكتبى ملحوظة فى كرامتك عن العبارات التى كتبت امامها « صواب تماماً » ، أو صواب أحياناً » . وحين تبتكين فى استخدام ادوات اكتساب المهارة سوف يصبح فى امكانك أن تحولى هذا القلق الى اهتمام بناء ، سرعان ما يقوبك بعمره لى اتخاذ الخطوة الإيجابية لحل جميع مشاكلك .

الفصل الخامس

الطريق الفسيولوجى نحو القلق

فى لحدى جلسات مجموعتنا الارشادية الصغيرة حكى لنا « ايف » حكايتها مع القلق فقالت : « لئننى احيا حياة سهلة ناعمة ، حتى ان الجميع من حولى يقولون لى : يا لك من انسانة متعة .. انك فعلا ليس لديك ما تقلقين بشأنه ؟ لكن هذا للأسف غير صحيح » فرغم اننى ليست لدى أية مشاكل مادية ، وعلاقتى بوالدى وباصدقائى جيدة ، بل اننى قد حققت نجاحا مع نفسى حين وضعت لها برنامجا للبناء النفسى والروحى . لكن المشكلة اننى فى الوقت الحالى اعانى فراغا عاطفيا كبيرا ، ولا ادرى كيف ساعيش بقية عمرى . واصبح القلق يعكر صفوى ، حتى اننى اذا استحسننت فكرة معينة مثلا اجدنى عاجزة عن تنفيذها ، واحار مع السؤال : هل انا اريد تنفيذ هذه الفكرة فعلا ؟ ام انها واحدة من الافكار التى زرعها ابى وامى فى داخلى ؟؟ .. وافقد القدرة على اتخاذ القرار فى اى امر من الأمور . لقد فقدت وضوح الرؤية .. واشعر كأننى ورقة شجر فى مهب الريح .. تعصف بها فى دوامات لا نهائية .. » .

قد يكون اقتراب ايف من سن الأربعين هو الباعث على القلق والتوتر الذى تعيشه ، فهذا هو السن الذى يقف فيه الانسان (رجلا كان او امرأة) على مفترق الطرق لينظر الى ما حققه فيما مضى من حياته ، ثم يتطلع الى ما يريد أن يحققه فيما هو آت . وقد يكون شعورها هذا انعكاسا لآلم نفسى تكون قد كابته من جراء تجربة عاطفية فاشلة فى وقت سابق من حياتها ، او ما أسمته « بالنصف الأول من حياتى » .

ومن الجائز ايضا ان يكون السبب وراء ذلك القلق سببا صحيا بحقا ، فلن أثبت الفحص الطبى انخفاض نسبة هرمون الاستيروجين

الطريق الفسيولوجى نحو القلق

لديها ، فهي انزن خطت خطراتها الأولى على الطريق الفسيولوجى نحو القلق . فالنقص فى هذا الهرمون الأنثوى شديد الأهمية - الشيء الذى يحدث عادة مع سن اليأس ، أو بعد استئصال الرحم - يترك المسراة نهبا للقلق والاحباط والتوتر والعصبية بلا داع . هذا بالإضافة الى ان التركيب الطبيعى لمخ المرأة يتيح لها ادراكا أوسع وأشمل للمحسوسات من مخ الرجل ، مما يتيح بدوره فرصة أكبر للقلق والتوتر .

لكن هل صحيح أن تركيبة المرأة الفسيولوجية تجعلها عرضة للقلق أكثر من الرجل ؟ لقد اختلفت الآراء حول هذه المسألة أيضا اختلاف حتى أصبحت مثار جدل شديد . فعا من امرأة تريد أن تفكر الآن بأنها ضحية « هرمونات الهياج والثورة » ، فذلك الفكرة مسوف يتخذها الآخرون ذريعة سهلة كى يسفوها مشاعر المرأة ، ويبرروا وقوفهم عقبة فى طريق تقدمها فى حياتها العملية . لكن نكتور جون رآش يقرر فى كتابه « كيف تهزمين الاكتئاب » أن عدد النساء من ضحايا الاكتئاب يمثل ضعفين الى ثلاثة اضعاف عدد الرجال فى أى زمان ومكان ، فقد أثبتت الدراسة أن هذا المعدل ثابت حتى بين أكثر المجتمعات تباينا ، ولايتأثر بدرجة « تحرر » المرأة فى أى منها .

أن المجتمع من حولنا يحاول أن يثبت ما للهرمونات من تأثير كبير على سلوك المرأة حتى لو كان ذلك محض افتراء !! ففى عام ١٩٨٦ أعلنت الجمعية الأمريكية للطب النفسى عن ظهور نوع جديد من الأمراض العقلية ، وقامت بإدراجه فى الـ *Diagnostic and statistical Manual* أو الدليل التشخيصى الإحصائى الذى هو بمثابة « الكتاب المقدس » لكل من يمتحن الطب النفسى والصحة النفسية والعقلية ، ويقوم بعلاج المرضى فى هذا التخصص . هل تعرفين ما اسم هذا المرض ؟ إنه « الاضطراب الاكتئابى قبل الحيضى » ! ولم يتوقف الأمر عند ذلك الحد ، بل أن الطفلين فى الحاكم الأمريكية خلال فترة الثمانينيات كانوا يحكمون بالإبرامة على الأم التى تقتل وليدها للصغير ! ، أما للسند القانونى فكان يدفع بانها ارتكبت جريمة تحت تأثير حالة جنون مؤقت ناتج عن مرض عقلى يصيب بعض الأمهات عقب الولادة !!

ان نسبة من يتأثرن بالاضطراب الهرمونى الى هذه الدرجة الحادة نسبة ضئيلة جدا ، أما الغالبية العظمى من النساء فتقتصر شكواهن على

إن ذلك الاضطراب الذي يسبق الدورة الشهرية يصيبهن بالتوتر والعصبية والشعور بالتعب والارهاق . تقول إحدى الصنديات : « فى الأسبوع الذى يسبق الدورة أشعر بقلق شديد من أن أفقد أعصابى فجأة وأصرخ فى وجه النير ، أو أن أجهد بالبكاء أثناء قراءة التقرير أمام زملائى » .
لما « اللين » قلها قصة أخرى . . تقول : « كنت أجهز طبقا من الدجاج المقلّى للشاء ، وبخلت المطبخ وأنا أشعر بغضب مكبوت ورغبة فى البكاء بلا أبنى سبب واضح ، وبيتما أنا فى هذه الحالة دخل زوجى المطبخ يسألنى : متى ناكل ؟ . . فكان سؤاله القشة التى قصمت ظهر البعير . . وإذا ببركان من الغضب يجتاحنى . . فاطحت يطبق الدجاج بكل قوتى فطار فى الهواء وسقط فى فناء المنزل . . وانطلقت خارجة من المنزل لعل الهواء الطلق يهدئ من روعى قليلا . ومشييت طويلا . . لكن القلق فى داخلى لم يهدأ أبدا . . فقد كنت أفكر وأسال نفسى : ماذا جرى لى ؟ . . هل جنت ؟ ! » .

إن اللين تمثل نمودجا لا يتكرر كثيرا بين النساء فى هذه المرحلة العمرية حيث ينخفض معدل الهرمونات فى الجسم . فقد نشرت مجلة « سائيس نيوز » أو « الجديد فى العلم » فى عددها الصادر فى ٢ يولية عام ١٩٨٨ دراسة أجراها العالمان د. جون ب. ماكينلاى ود. سونيا م. ماكينلاى من معهد بحوث نيو انجلند بواتر تاون ماساتشوستس ، حول تكرر من ٢٣٠٠ حالة من السيدات فى مرحلة ما قبل سن اليأس ، حيث أوضحت أن الاكتئاب الذى يصاحب تلك المرحلة بما تشهده من تغير كبير فى الحياة لا يكون نتيجة لعوامل فسيولوجية ، بل لى أن ٣٪ فقط من تلك الحالات أعريت عن أن مسبب حزنها واكتئابها هو أن ذلك التغيير الفسيولوجى سوف يحرمها من القدرة على الانجاب .

وترجع د. سونيا هذه النتيجة للبشرة الى أن الدراسة كانت قد أجريت على سيدات يتمتعن بصحة نفسية جيدة . أما اللواتى أصبن بالاكتئاب لأسباب أخرى لعلقة لها بالهرمونات ، فقد جاءت شكواهن للطبيب من الأعراض المصاحبة لانقطاع الطمث وكأنها المتهم الوحيد وراء الاكتئاب . أما الأسباب الخفية وراءه فكانت تكمن فى المشاكل العاطفية .

وحى يقول العلم كلمته الأخيرة حول تجريم الهرمونات وما تولده من قلق واضطراب واكتئاب أو تبرئها ، فأننا نؤمن بأن كل امرأة يجب أن يكون عقلها واعيا وذهنها مفتحا . افرضى أنك كنت ولصدة من

الطريق الفسيولوجى نحو القلق

يتأثرن بتلك التغيرات ، هل معنى ذلك أن تكونى الى الأبد ضحية من ضحايا تلك الحالة الطبيعية التى تحدث شهريا بكل ما تستتبعه من آثار ؟ بالطبع لا . بل عليك أن تتكيفى مع القلق والتوتر وانصرف المزاج الذى تسببه لك تلك التغيرات . وسوف نشرح لك الطريقة المثلى لذلك فى الفصل الرابع عشر من هذا الكتاب . أما الآن فتعالى نلقى نظرة متفحصة ومفصلة لما يحدث فى داخل جسم المرأة من تغيرات قد تسبب لها ذلك القلق :

● تغيرات هرمونية : يتراجع معدل الهرمونات ما بين ارتفاع وانخفاض فى فترات معينة فى حياة المرأة مثل : الدورة الشهرية ، الولادة ، سن اليأس ، وبعد استئصال الرحم . الشيء الذى يعرضها للاكتئاب والقلق ويأقى الاضطرابات الانفعالية والعاطفية الأخرى .

● اختلاف التركيب التشريحي للمخ : أثبت أحد الأبحاث أن التركيب التشريحي لمخ المرأة يجعلها أكثر قدرة من الرجل على استيعاب العالم من حولها « بنظرة شاملة » متسعة الزوايا ، وتكون النتيجة أنها تستوعب أكثر . فتقلق أكثر ! .

● فروق تشريحية عامة : المرأة على ما يبدو لديها استعداد فطرى جسمانى للقلق والتوتر ، والاصابة بنوبات الفزع أكثر من الرجال بكثير .

القلق فى فترة ما قبل الدورة !!

بين الحقيقة والوهم

يرى كثير من الأطباء أن اضطراب الهرمونات الذى يحدث خلال الأسبوع أو الأيام العشرة السابقة على الدورة قد يسبب للمرأة حالات عابرة من الضيق والحزن والعصبية .

أما النظرية الشائعة لتبرير ذلك ففسوها لنا لورا كلايفرى فى عدد سبتمبر من مجلة « هيلث » أو (الصحة) الصادرة فى عام ١٩٨٧ فتقول أن تزايد معدلات الاستروجين يتسبب فى اختزان السوائل فى جسم المرأة قبل حدوث الدورة ، مما ينتج عنه أعراض لا تقتصر على الام الشدى ، بل

كيف تتخلص من القلق

تمتد الى المخ ، وبالتالي تؤثر على مزاج المرأة العصبى ككل ، فضلا عن زيادة الوزن التى تراكب هذه الفترة فتزيد من حدة هذه الأعراض • الا ان ابحاثا اخرى تقول بأن كل تلك الأعراض من اختزان السوائل والالام والاقبال الشديد على الطعام انما هى امور تحدث فقط لأن المرأة «تتوقع» حدوثها . فهم يدعون أن العقل الباطن هو الذى يتسبب فى هذه الأعراض •

ان زوج لحدى الصديقات وتدعى « نيتا » يحكى لنا أن زوجته تتأثر بشكل مبالغ فيه بالأعراض السالف ذكرها قبل حدوث الدورة بأسبوع ، لدرجة أنه عندما يحل ذلك الموعد يكتب فى مفكرته الخاصة « نيتا المؤننية » ! ، ثم يحاول الابتعاد عن طريقها تماما ! وتعترف نيتا فعلا بأنها تفرغ فى زوجها كل شحنة الاحباطات والضيق – التى قامت باختزانها طوال الشهر – فى ذلك الأسبوع !! أما نحن فنسرى ان نيتا يجب ان تلجأ للطبيب كى يعينها على التخفيف من حدة هذه الاعراض ، كما ان عليها ان تحل مشاكلها مع زوجها أولا •

وانت عزيزتى القارئة •• اذا كنت ممن يعانين من تلك الأعراض معاناة كبيرة فعليك ان تتخذى خطوة عملية للتغلب على القلق والاضطراب الذى يولكبها • اذهبى الى طبيبك الخاص كى يقوم بعمل فحص شامل وتقييم لحالتك الصحية ، وقد يصف لك علاجاً مركباً من هرمون البروجسترون مع فيتامين ب ٦ الذى يساعد الجسم على افراز مادة « الدوبامين » ، وهى المادة الكيماوية التى توازن القلق والاضطراب واننت بدورك عليك ان تراقبى ماتتناولينه من مأكولات فى هذه الفترة الحرجة • فخبيرة التغذية نان كاثرين فوش فى مقالها المنشور فى مجلة « هاربرز بازار » عدد نوفمبر ١٩٨٨ تنصح كل من تعاني من هذه الأعراض المزجة أن تتبع نظاما غذائيا تنخفض فيه نسبة الكالسيوم ، واللحوم الحمراء ، والسكر المكرر ، والملح ، والكافيين والكحوليات ، فى حين ترتفع فيه نسبة الخضراوات الورقية ، والحبوب • وتؤكد أن ذلك النظام الغذائى يقى المرأة من الشعور بالتوتر والارهاق الشديد والاكتئاب الذى يعتريها فى تلك الفترة بالذات •

استئصال الرحم برىء من

الهستيريا

ان نسبة كبيرة من النساء الأمريكيات - قد تصل الى الثلث أو النصف - تجرى لهن جراحات لاستئصال الرحم ، وربما للبويضات أيضا قبل أن يبلغن الرابعة والاربعين . والقانون يحتم على الطبيب فى تلك الحالات أن يصارح المريضة بالأعراض الجانبية العديدة والمزعجة التى قد تعانى منها بعد الجراحة . الا ان « لين باير » فى كتابها « كيف تتجنبين استئصال الرحم » تؤكد أن ذلك لا يحدث فى غالبية الحالات . ولما كان الاكتئاب هو أهم هذه الاعراض الجانبية وأكثرها شيوعا ، فهى تنصح بالتروى قبل اتخاذ قرار الجراحة ، ودراسة البدائل المتاحة كلما أمكن .

لكن انتشار تلك الجراحات دفع بالملايين من الحالات فى أمريكا الى العلاج بالهرمونات التعويضية كى يحميهن من نوبات الأعراض المزعجة التى تحدث قبل الدورة ، أو بعد انقطاعها . لكن ذلك العلاج الذى يصفه « الفن الطبى » على حد تعبير جين ، لا يفى بجميع احتياجات جسم المرأة فى هذه الحالة . تقول جين :

« أجريت لى جراحات لاستئصال للرحم والبويضات فى عام ١٩٧٨ وبعدها بدأت أعانى من نوبات الصدود والتوهج ، ومن باقى أعراض انقطاع الدورة ، فلبست فى عام ١٩٨٢ الى العلاج بالهرمونات التعويضية . لكن الجرعات الزائدة من الاستروجين لم تزد حالتى الا سوءا . فأصبح مزاجى متقلبا منحرفا .. فكنت اذا شعرت بالصدون اسودت الدنيا أمام عيني وشعرت انها نهاية العالم . وازداد بى اليأس والغضب ، واتسم سلوكى بالعنف والعنوانية مع كل من حولى . وكـم سألت نفسى : ماذا جرى لى .. ما الذى أوصلى الى هذه الدرجة من الاضطراب والهباج ؟؟ ولطالما أرجعت ذلك الى حياتى الزوجية أو الى عملى ، أو الى أى انمان له صلة بى . وعلى النقيض من ذلك كانت حالتى النفسية ترتفع أحيانا بشكل كبير وكان شيئا لم يكن . اننى لا ألقى اللوم فى ذلك التقلب المزاجى على هرمون الاستروجين وحده ، فقد كنت مدركة تماما أن زواجى ينهار ، كما كنت أثق أننى - فى داخلى - أرفض تماما

الحياة في تكساس التي أرغمت على الانتقال إليها • لكن التأثير الحقيقي
والاكيد للاستروجين كان متزايدا على حالتى الفسيولوجية •

فى عام ١٩٨٤ ذهبت جين الى د • جون وديارد اخصائى امراض
النساء فى دالاس ، وكان فى ذلك الوقت يشارك فى اعداد بحث عن
استخدام حبات الاستروجين التى توضع تحت الجلد لتسمح بمرور
الكمية التى يحتاجها الجسم فقط من هذا الهرمون لمدة قد تصل الى
عدة اشهر • وتحكى جين عن هذه التجربة فتقول : « ما ان بدأت احكى
للدكتور وديارد عن شكواى حتى يادرنى قائلا : اننى اسمع هذه القصة
يوميًا من الحالات التى اراها بعد جراحات استئصال المبيضين أو ممن
يشكون من اعراض انقطاع الدورة ، أو ما قبلها • انا اعلم تماما
ما تشعرين به ، ثم قام الدكتور بقياس كمية الاستروجين التى احتاجها
تماما ، ولم يفعل مثل الطبيب السابق الذى اعطانى جرعة كبيرة منه املا
فى ان تقى باحتياجاتى ، بل قام بحقن حبة من حبات الاستروجين تحت
جلدى ، وشعرت بالفارق الواضح فى خلال ٢٤ ساعة • صحيح ان حالتى
المرجاة مازال يشوبها بعض الاضطراب ، لكن هذا جزء من طبيعة
شخصيتى • ولكنى شيئا فشيئا بدأت اشعر بالهدوء والاستقرار •

ان الابحاث حول هذه الحبات الصغيرة من الاستروجين ما زالت
فى طور الاعداد ، لذا فلم يتم بعد السماح بتعميم استخدامها فى الولايات
المتحدة حتى كتابة هذه السطور •

ولكن العلاج بالهرمونات التعويضية يتطور تطورا هائلا • وانت
عزيزتى القارئة اذا كنت قد اجريت لك لحدى هذه الجراحات ، فقد ترغبين
فى معرفة العلاقة بين مخاوفك وشكوك واضطراب معدل الهرمونات فى
جسمك •

انقطاع الطمث وعلاقته بالقلق

من بين عضوات مجموعتنا الارشادية للصغيرة عدد كبير فى
المرحلة العمرية ما بين الثلاثين والاربعين عاما • وهذه هى الشريحة التى
تخشى التقدم فى العمر أكثر من أى شىء آخر • أما باقى العضوات
فكان القلق لديهن ينصب على المستقبل بشكل عام وماذا يمكن ان يحدث
فيه من امراض أو ازيمات •

الطرق الفسيولوجى نحو العلق

ان التقدم فى العمر أمر مكتوب على كل انسان ، لكنه قد يسبب قلقا للمرأة أكثر من الرجل . ففى الفترة التى يضطرها الزمن لأن تواجه نهاية الشباب (الأمر الذى نقده فى حضارتنا الغربية) تفاجئها نوبات الصد ، وحدة الطبع والارهاق والأرق ، ناهيك عن المتاعب العضوية الأخرى فى جهازها التناسلى التى تجعل من العلاقة الزوجية أمرا اليما ، فتتفر منها وتمزق عنها . ان للخوف التى تنتاب المرأة فى فترة انقطاع الدورة ماهى الا خليط من متاعب فسيولوجية ومشاكل أخرى . تقول لحدى صنيقاتنا وهى: «فى الخامسة والأربعين ولم يسبق لها الزواج : « اننى قلقة على صحتى ، لقد بدأت أدرك لأول مرة كيف يكون شعور الانسان فى «منتصف العمر» ، وأسمع عن يموتون فجأة فى مثل سنى ، أو يصابون بالسرطان ، أو بالأزمات القلبية ، قاموت رعبا . ولو حدث لى شىء من هذا فمن أين لى بمن يتولى شئونى ويرعانى صحيا وماديا ، ويعيننى على تلك المصائب ؟ ! اننى أسعى جاهدة لكى أوفر ما تكفىنى من المال تحسبا لأية طوارئ قد تحدث ، ولكننى فى نفس الوقت أعرف جيدا اننى مهما حاولت فان مواردى المحدودة لن تكفى » .

أرايت كم يقتر حديثها ياسما وضعفا ؟ .. اننا نؤكد لك ان أدوات اكتساب المهارة كفيفة بأن تجعل هذه المرأة تتقلب على ضعفها وتظهر ياسما . كما ان العلاج بالهرمونات التعويضية الذى ينصح به الأطباء الآن لن من فى مثل سننها سوف يساعدوا كثيرا . وتؤكد كاثلين ماكوليف ذلك الاتجاه فى تقريرها المنشور فى عدد ٢٣ مايو عام ١٩٨٨ من مجلة « يو اس نيوز آند وورلد ريبورت » حيث توضح ان هذا العلاج يحتوى على نسب من الاستروجين والبروجستيرون والاندروجين بتركيبات متنوعة وعديدة تتوقف على احتياج كل جسم . فهذا العلاج حين يوصف للمرأة بالقدر الصحيح والمناسب لها فانه يمنع حدوث ترقق العظام الذى يصيب المرأة مع تقدم العمر ، والمسئول عن ٢ مليون حالة من حالات كسور العظام فى السيدات المسنات . بل ان ذلك العلاج قد يقى المرأة من الأمراض التى تصيب شرايين القلب ، اذ انه يرفع من كثافة الليبو بروتين (HDL) وهو النوع المسنحب من الكولسترول ، والذى يتقى الشرايين من بقايا الدهون . ومن جهة أخرى فان العلاج بالهرمونات التعويضية يزيد من حيوية المرأة ويريدجها من المتاعب العضوية التى كانت تنفرها من المباشرة الزوجية .

لكن على الجانب الآخر فان العلاج بالهرمونات التعويضية قد

ثبت أنه يزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان لدى بعض الحالات ، لذا فإن د^٠ ايزاك شيف رئيس قسم أمراض النساء في مستشفى ماساتشوستس العام في بوسطن صرح على صفحات مجلة « يو اس نيوز آند وورلد ريبورت » أن السيدة التي تنوى العلاج بالهرمونات التعويضية يجب عليها أن تقوم بعمل فحص شامل في المستشفى يتضمن استعراضا لتاريخ العائلة الصحي ، الى جانب صورة أشعة للمثدي ، وعمل مسحة دورية ، وقياس نسبة الكوليسترول في الدم ، وقياس لدرجة كثافة العظام . كما قرر د^٠ شيف بأن السيدة يجب أن تكون على علم تام بالعواقب ، حتى يكون قرارها مدروسا ومستنيرا برأى العلم والطب وكى تقرر ما ترى فيه صالحا .

وخلاصة الامر ، ان المرأة التي لديها استعداد فطري للقلق بسبب التغيرات الفسيولوجية التي تصاحب انقطاع الدورة ، يمكن أن تستعين ببعض المساعدة الطبية مما قد يخفف من ذراعى هذا القلق .

ميلاد الطفل الجديد - طريق آخر للأحزان

والقلق وفويا الأمان المفتوحة

وضعت انجيلا تومسون من مدينة ساكرا منتو طفلا جميلا ، لكن عندما بلغ ولدها تسعة أشهر بدأت انجيلا تسمع صوت « الرب » يحدثها ويتول لها ان ابنها الرضيع مامو الا شيطان في صورة طفل ٠٠ فما كان منها الا ان اغرقت ولدها في البانيو بيديها !!! . وقد نشرت مجلة «تايم» هذه القضية في عددها الصادر في ٢٠ يونيو عام ١٩٨٨ من خلال تقرير عن ظاهرة « اكتئاب ما بعد الولادة » . ولم تكن بطلا هذه المأساة الا واحدة من اقل من ١٪ من الأمهات الشابات اللواتي يصيبنه العصاب بعد الولادة . ولما قُسمت للمحاكمة دفع محاميها عنها التهمة قائلا بأنها ارتكبت هذه الجريمة وهى فى حالة جنون أصابها نتيجة « ذهان ما بعد الولادة » . ٠٠ فحكم المحلفون ببراءتها !

ولكن كيف يمكن أن تتسبب عملية الولادة الطبيعية فى اصابة المرأة بالجنون ؟ ان الحكاية تبدأ مع بداية الحمل . ٠٠ فما ان يحدث حتى تتضاعف كميات الاستروجين والبروجسترون آلاف المرات داخل الجسم ، ثم تنخفض فجأة أثناء الولادة انخفاضاً حاداً حتى تصل الى المستوى الطبيعى ، بل والأقل من الطبيعى أحيانا ، ثم تحدث تغيرات هرمونية

الطريق الفسيولوجي نحو التناق

كبيرة أثناء الرضاعة أيضا ، مما يسبب حالة يسميها الأطباء « احزان الوليد » لدى ٥٠ الى ٨٠٪ من الامهات الشابات تتمثل في انحراف المزاج والعصبية والميل للبكاء . لكن هذه الحالة تختفي تدريجيا في خلال بضعة اسابيع لدى غالبية الامهات ، ماعدا نسبة قليلة تتراوح بين ٨ : ١٠٪ تظل تعاني من الاكتئاب الشديد . ويصف القال المنتشر في مجلة تايم هذا الاكتئاب بأنه يتمثل في تقلبات حادة في المزاج ، وفقدان للشهية ، وارق شديد قد يمتد لأيام وليال طوال . وهكذا تتصلط عليهن افكار الانتحار أو قتل أطفالهن « بشكل ملح ومرعب قد ينتهي بهن الى الجنون » كما يؤكد د . ريكاردو قرنانديز اخصائي الطب النفسي في مدينة برينستون - نيو جيرسي .

ان الصدمة الفسيولوجية التي تحدث عند انخفاض معدلات الهرمونات في الجسم بعد الولادة تزيد من صعوبة التكيف مع احتياجات الطفل الوليد ، لذا فإذا كتت عزيزتي القارئة تنتظرين حادثا سعيدا فلتأخذي حذرك من حالة اكتئاب ما بعد الولادة ، ولكي تحمي نفسك وطفلك معك يمكنك طلب العون من الطبيب أو ممن يحيطون بك . وقد وضعنا تصميمًا لأدوات اكتساب المهارة كي تساعدك في أن تصبحي أكثر حسما ، وأكثر قدرة على تلبية احتياجاتك حين يخرج طفلك الى الدنيا . سوف نتكسبن القدرة على مكافحة الخطر الحقيقي والقلق المصاحب له أيضا .

رغم أننا لا نرى أي ارتباط بين ولادة الأطفال وقويبا الأماكن المفتوحة « الأجورا قويبا » ، ولم نسمع بأية بحوث تتناول ارتباطا من ذلك النوع ، الا ان (بوب) روى لنا أن العديد من السيدات حكّت له ان أولى نوبات الذعر التي أصابتهن حدثت أثناء الحمل ، أو بعد الولادة الأولى مباشرة ، أو على اثر جراحة من الجراحات الصعبة . وقد يرجع السبب في ذلك الى الضغط العصبي الذي يصاحب الولادة أو الجراحة ، أو تجربة شعور الأمومة لأول مرة ، فيرتفع مستوى القلق والتوتر ويتسبب بالتالي في الاصابة بنوبات الذعر . ايس ذلك عجيبا ؟ الا يمكن ان تكون الاضطرابات الهرمونية التي تصاحب الولادة ، والتي تصاب الأم من جرائها بالاكتئاب هي المسئولة عن رفع مستويات القلق والتوتر فتساهم بالتالي في حدوث نوبات الذعر ؟؟

سوف نعرض في الفصل الخامس عشر من هذا الكتاب كيف ان بعض الناس لديهم استعداد فطري للاصابة بالذعر ولا يعرفون كيف

كيف نتخلص من القلق

يتعاملون مع الضغوط النفسية ، مما يجعلهم عرضة لنوبات الذعر أكثر من غيرهم . فحين يتعرضون للخطر أو ليعرض الضغوط النفسية الشديدة تغرز أجسامهم بسرعة كمية كبيرة من الأدرينالين تدفع بهم في أحد اتجاهات ثلاثة :

أما التوتر والقلق الشديد ، أو أسلوب « الكر أو الفر » ، أو الشعور بالذعر والخوف الشديد . والمرأة التي لا تعرف كيف تتعامل مع الضغوط بطريقة بناءة ، والتي يكون معدل الأدرينالين عندها مرتفعاً بالفعل تسبب لها التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للولادة نشاطاً زائداً في إفراز الغدة الخامية من الأدرينالين ، وهكذا تصاب بنوبة الذعر . أما المرأة المصابة بمعدة فوبيا الأماكن المفتوحة من البدلية ، فإن القلق يتضاعف معها بعد الولادة . وهنا يثور تساؤل : هل جاء هذا التغير نتيجة للضغوط النفسية المتزايدة فقط ، أم أن الضغوط تضاعفت مع التغيرات الهرمونية فتسبب في حدوث النوبة ؟

يقول بوب : « ان كثيراً من مريضات فوبيا الأماكن المفتوحة يؤكدن ان الخوف كان يملأ نفوسهن خشية أن يؤذين أطفالهن . وكان ذلك يشعرهن بالمعز وفقدان السيطرة على النفس . ويسبب هذه العقدة ، كان القلق ينصرهن قبل الولادة ، أما بعدها فكان الشعور بالذنب يتملكهن لعجزهن عن اصطحاب الأطفال الى الخارج حيث أشعة الشمس الدافئة ، أو الى الطبيب ، أو حتى الخروج الى السوق القريب لشراء حفاظات جديدة . وكان هذا الشعور بالذنب والغضب للكبت يشكل عاملاً رئيسياً في مضاعفة الضغوط النفسية عليهن » . ثم يتساءل بوب : « اليس من الجائز أن تكون التغيرات الهرمونية بعد الولادة قد ضاعفت من توترهن أيضاً ؟ »

هل يختلف تفكير المرأة

عن تفكير الرجل ؟

منذ مائة عام فقط . . . أي في القرن الماضي كان العلماء يحاولون أن يثبتوا أن المرأة تركت بمنح أقل وزناً من منح الرجل . . . لذا فإن لديها قصوراً ما في القدرات الذهنية والعاطفية . لكن تلك الدعاوي والخرافات وجدت من يتصدى لها ويدحضها ليثبت بطلانها .

الطريق الفسيولوجى نحو التلق

ان العلماء الآن يبحثون فى الطرق المختلفة التى يستخدم بها كل من الرجل والمرأة المخ بفصيه الأيمن والأيسر . وفى الدراسة السالف ذكرها التى قام بها كريسيتين دولاكوست ويوتامسنج ورفل هولوى ، اتضح أن هناك فارقا فى الشكل الخارجى والمنطقة السطحية ، للجسم الجامىء ، بين مخ الرجل ومخ المرأة . وذلك الجسم عبارة عن كتلة كبيرة من الألياف العصبية التى تصل بين فصى المخ الأيمن والأيسر . وقد استطلع العلماء والباحثون هذا الفرق ، وقرروا أن هذه الألياف تكون أكثر كثافة وارتباطا فى مخ المرأة ، الشيء الذى يزيد من قوة الاتصال بين الفصين ، ويجعل مخ المرأة أكثر اعتمادا على كلا الجانبين فى التفكير ، وأقل قدرة على الانقسام للقيام بالوظائف التى تتم فى الفص الأيمن فقط ، أو الأيسر فقط . وهذا يعنى بالتالى أن نصف المخ عند المرأة أقل قدرة على التخصص ، وبالأذات أمام المسائل النظرية البحتة متسعة المجال مثل الرياضيات حيث يستخدم فيها فص واحد فقط من المخ .

الا ان القدرة على التخصص فى الوظائف التى تتم فى المخ ليست ميزة فى جميع الأحوال . فقد وضع الباحثون عدة نظريات مفادها أن ارتفاع محصول المرأة فى المهارات الكلامية وتفوقها على الرجل فى العديد من الاختبارات التى عقدها لقياس تلك المهارات راجع الى أنها تستخدم فصى المخ « معا » فى حين يستخدم الرجل « فصا واحدا فقط » . وقد أوضح ريتشارد ريسنك أستاذ المخ والأعصاب بكلية طب جامعة جورج تاون ، ومؤلف كتاب « المخ : التحدى الكبير » أن هذا البحث المنشور فى مجلة « ساينس » يقصر سرعة استعادة المرأة للقدرة على الكلام بعد الإصابة بجملطات المخ أكثر من الرجل . فالفص السليم من المخ فى هذه الحالة والذى لم تصبه الجلطة بالعطب يكون أسرع فى الاستجابة وتولى مهمة الكلام .

أما « جيم ويلسون » الطبيب الذى قام بعلاج (بوب) فى « مركز علاج فوبيا الأماكن المفتوحة » بساووث وست ، فيقول : « لقد توصل علماء الأجناس البشرية الى أن عملية الاعتماد على جانب واحد من جانبي المخ فى التفكير قد تعنى اختلافا فى النظام الإدراكى بين الرجل والمرأة » . فالرجل الذى طالما لعب دور « الصياد » منذ فجر التاريخ قد تعلم كيف ينظر للأمور من خلال منظور محدد أطلق عليه جيم ويلسون اسم « منظور النفق » أو The Tunnel Vision ، الشيء الذى يساعده

كيف تتخلص من القلق

على أن يركز على فريسته وحدها دون غيرها .. فتلك أصول لعبة القتل . أما المرأة - التي كان عليها منذ القدم أن ترعى الأطفال - فقد اكتسبت القدرة على أن تكون نظرتها « شمولية » ومنفرجة كي تكون على وعى تام بالأخطار من حولهم . فإذا انتقلنا الى عالمنا اليوم وجدنا ترجمة لنفس هذه القدرات ولكن فى ثوب جديد يناسب العصر .. فالزوج يصطحب زوجته مثلا لحضور حفل ، لكنهما يخرجان من ذلك الحفل بحصيلتين مختلفتين تماما . وفى تحاورهما مع أحد الأشخاص قام الزوج باستخدام « منظور النفق » .. وهكذا سوف يركز تماما على ما قاله هذا الشخص . أما الزوجة فان نظرتها الشمولية سوف تساعد على تذكر جميع التفاصيل : تفاصيل الحوار ، والملابس التي كان يرتديها حديثها ، وديكور الغرفة ، بل والحركات والايحاءات التي كان يقوم بها باقى الحاضرين فى الحفل ايضا !! »

وقد اكدت عالمة الاجناس البشرية ماري بيتسون - وهى ابنة مارجريت ميد - صحة هذه النظرية فى حديث اجراه معها بيل مويرز فى برنامج « عالم من الأفكار » فى عام ١٩٨٨ ، فقالت : « ان السور التقليدى الذى تلعبه الانثى كزوجة وام لعدد من الأطفال يتطلب منها دوما أن تعتنى بأمور كثيرة ، وان توزع انتباهها بينها فى وقت واحد : فلا تهمل هذا حين تهتم بذاك ، وان تلبي احتياجات الزوج ، والطفل ، والرضيع فى لحظة واحدة وبلا اى تأخير .. هذا هو شان المرأة فى كل زمان ومكان ! عليها ان تدفع عجلة الحياة فى البيت ، ان تجيد كل ما يمكن تخيله من مهارات ، ان تتعامل بحكمة مع الفترات الانتقالية فى الحياة حتى تضمن لها المرور بسلام ، بل وان تحافظ على صحة الجميع .. كل فى ان واحد ! » ، ثم تكمل ماري كاثورين : « اوتدريين ماذا يقول الناس عن المرأة ؟ يقولون انها معرضة دائما للشرد وتشتت الذهن ، وهكذا فهى غير اهل لتحقيق النجاح الذى يتطلب التركيز الجيد على الاهداف المحددة . فما قولكم اذن فى تلك المخلوقة التى تتوقف صحة العالم على قدراتها الخاصة جدا ، تلك القدرات التى تمكنتها - وهى تقوم باطعام أحد أطفالها - من ان ترى اخيه وهو يمد يديه ويوشك ان يجذب وعاء الطهى الذى يغلى على النار ويسكبه على رأسه ؟! .. ان تلك القدرة الخارقة على ان تلحظى بطرف عينك ، والتي حباك الله بها ، لكى تعتنى بصحة أطفالك مهما كان عددهم بالاضافة الى زوجك ، وربما باقى افراد الأسرة ما هى الا لمحة صغيرة من قدرة المرأة الهائلة على العناية بصحة ملايين البشر ، بل وبصحة وسلامة البيئة بأسرها بما تضمه من انواع وسلالات »

الطريق الفسيولوجى نحو القلق

مع هذه الحاصيلة العظيمة التى تتمتع بها المرأة تجددها تدركا ما يدور حولها يوعى اكبر من الرجل ، لكن المشكلة انها كلما توقفت لديها المعلومات اكثر زاد قلقها . وتؤكد الدراسات ان تلك الحقيقة هى التى تجعل المرأة اكثر ميلا من الرجل للاصابة بالاكئاب بعد جلسات « تحليل الذات » .

فى عدد مارس ١٩٨٩ من مجلة « ليزر » قسمت د. هاريت بريكر تفسيراً لهذه الظاهرة ، فقالت : « اننا معشر النساء حين نشعر بالضيق او الاكتئاب ننطوى على داخل انفسنا بكل طاقاتنا الذهنية ، قنبداً فى لجزر الاحزان ، والافكار المزعجة ، والقلق ، فنزداد اكتئاباً . اما الرجال فانهم على النقيض من ذلك تماماً ، اذ يتصرفون حيال مشاعر الحزن والاكتئاب بشكل اكثر فعالية ، فيقومون بتشتيت تلك المشاعر السلبية ، ويفيرون اتجاه تفكيرهم بالتركيز فى العمل ، او فى اية أنشطة خارجية اخرى » .

ولكن بالعودة الى نقطة فصى المخ ، والجلد الشديد الذى تثيره نجد ان كل بحث يناقش عدم قدرة المرأة على التفوق فى الرياضيات والعلوم ، يبرز امامه من بين البحوث بحث آخر يثبت ان المرأة قد لحقت بالرجل ، بل واصبحت تباريه فى هذين المجالين . ان المسخ البشرى فى رايانا عضو شديد التعقيد ، وليس من السهولة باى حال من الاحوال ان تفهم الكيفية التى يعمل بها ، ومهما بذل الانسان من جهد فما زال امامه الكثير كى يفهمه . والفروق العديدة بين مخ الرجل والمرأة قائمة الى الابد ، حتى لو نجحت المرأة فى سد عجزها فى المهارات النظرية متسعة المجال ، وحتى لو نجح الرجل فى التغلب على تعثره فى القدرات اللفظية ، فذلك لا يعنى انعدام هذه الفروق وتلاشيها ، لكنه قد يعنى ان كلا من الرجل والمرأة قد نجح فى التكيف مع هذه الفروق . وهذا بالتحديد ما سوف تساعدك أدوات اكتساب المهارة على اكتسابه ، فسوف تعلم ان تهونى على نفسك وتتخلصى من القلق من خلال بعض الاستراتيجيات الخاصة .

روشتة الدواء . . والقلق

لاحظ (بوب) اثناء علاج بعض حالات « فوبيا الأماكن المفتوحة » ان العقاقير التى يصفها الأطباء لتخفيف حدة القلق والتوتر كثيراً ما تؤدي الى زيادته . ولما كانت المرأة تلجأ الى الطبيب - اكثر من الرجل - على امل ان يساعدوا فى مواجهة نوبات الذعر والاكتئاب ، فان عدداً متزايداً

كيف نتخلص من القلق

من النساء يقعن فى مصيدة الدواء الموصوف • واليك التفسير الطبى لذلك : أولا يصف الطبيب المعالج دواء يمتنع الجسم من إفراز المواد الخاصة التى يجابه بها الخوف ، غير أخذ فى الاعتبار أن المريضة لم تتعلم أى طرق جديدة للتعامل مع الضغط العصبى الذى سبب لها نوبات الذعر منذ البداية • ونظرا لأن الدواء عادة يسبب الانسنان إذا طالت فترة العلاج به ، فإن المريضة فى النهاية تجد نفسها غير قادرة على الاستغناء عن الدواء رغم آثاره الجانبية التى تسبب لها متاعب أخرى • • وهكذا يبدأ خوف جديد بداخلها • • خوف من السقوط فى دائرة الانسنان • • يضاف الى قائمة مخاوفها الأصلية التى قادتها الى عيادة الطبيب فى أول الأمر •

يقول يوب : « من الثابت أن هناك عاملا فسيولوجيا يساعد فى إثارة نوبات الذعر ، لكننا نرى أن تعاطى الدواء وحده لمنع الجسم من الشعور بالخوف ليس هو الطريقة المثلى للتغلب على هذا الخوف والشفاء منه • ومن الضروري أن نفهم أن أكثر مراحل نوبات الذعر الما ولزعاجا ما هى الا استجابة لحالة طبيعية يفتح فى حالة « الكر او الفر » • فهذه الاستجابة تسبب شعورا بالضيق وعدم الارتياح لكنها لا تؤذى • يجب على كل امرأة أن تعلم كيف تقلل من حساسيتها تجاه الخوف ، وسوف يساعدها النظام الغذائى والتسارين الرياضية على عودة جسمها الى حالته الطبيعية • وفى اعتقادى أنه إذا كان لابد من الدواء لتخفيف حدة أعراض الخوف ، فلابد أن يصاحبه تدريب على أساليب معرفية وسلوكية معينة للتغلب على هذا الخوف والتخلص منه نهائيا •

ولكن تبقى مشكلة أخرى وهى أن بعض الأطباء يصفون للمرأة جرعات أكبر من الرجل من أدوية الاكتئاب لمجرد كونها أنثى ! • • ويؤكد تلك الحقيقة د • مارك س • جولد رئيس قسم البحوث فى مستشفى فير أوكس - ساميت - نيوجيرسى • فى كتابه « خير سعيدي عن الاكتئاب » يقول : « أن المفهوم الشائع لدى الأطباء هو أن الهرمونات تجعل المرأة عادة متقلبة المزاج ، لذا يرون أنها ضعيفة بالسليقة • وهكذا فإن نسبة كبيرة جدا قد تصل الى ٧٥٪ من أدوية علاج الاكتئاب موصوفة للمرأة بالذات ، رغم أن المرأة لا تمثل الا ٦٠٪ فقط من مرضاه • لكن المرأة مع كل ذلك تتبع نصيحة الطبيب وتتناول الأقراص لتساعدها على التعامل مع مخاوفها ، وهى لا تعلم أن هناك طريقة أكثر فعالية فى مواجهة الخوف والقلق هى أن تتعلم مهارات الحياة • أن الدواء ماهو الا جزء صغير من اجزاء التركيبة التى تضمن للمرأة أن تصبح أسيرة للقلق الى الأبد ! •

هل لديك من الأسباب الفسيولوجية

ما يصيبك بالقلق ؟

إذا أردت أن تكتشفى ما إذا كنت على الطريق الفسيولوجى نحو القلق أم لا ، فضعى علامة « خطأ » أو « صواب » أمام كل عبارة من العبارات الآتية :

صواب خطأ

- ١ - أشعر بضغوط عصبية متزايدة فى الأسبوع الذى يسبق الدورة أكثر من أى وقت آخر .
- ٢ - الماء المختزن فى جسمى قبل الدورة يسبب لى انزعاجا وارقا شديدا .
- ٣ - يقولون اننى اكون عصبية ويصعب التعامل معى فى فترة ما قبل الدورة ، رغم اننى لا ارى ذلك .
- ٤ - أشعر بالحرج إذا فاجأتنى نوبة التوهج فى مكان عام .
- ٥ - أعانى من مشاكل فسيولوجية أخرى عديدة مرتبطة بالدورة مما يستحيل معه التحكم فى عصبيتى وهياجى .
- ٦ - أحيانا أشعر بالحزن والضيق بلا اننى سبب ظاهر .
- ٧ - لقد كنت طول عمرى مثال التقاؤل والاشراق ، أما الآن فتمر بى أوقات يصعب على فيها مقاومة الاكتئاب من قرط الضغوط التى أعانيها .
- ٨ - منذ استئصال الرحم أصبحت كثيرة الهياج والهجوم على الآخرين .

صواب خطأ

- ٩ - منذ استئصال الرحم أصبحت أنام لساعات طويلة ، وأحيانا لا أنام بشكل كاف .
- ١٠ - منذ استئصال الرحم أعانى من تقلبات مزاجية عنيفة .
- ١١ - أخشى تقدم العمر أكثر من صديقتى اللواتى فى مثل سنى .
- ١٢ - بعد ولادة طفلتى كنت أعانى من الإرهاق المتواصل ، وكان صبرى ناقدا لدرجة أننى كنت أخشى أن أؤذيها .
- ١٣ - بعد ولادة طفلتى بدأت أشعر بالعصبية الشديدة لذا ذهبت الى أى مكان دون زوجى ، لذا أصبحت أفضل البقاء فى المنزل .
- ١٤ - يقول زوجى / صديقى لئنى اختلق أشياء كى ألقى بسببها ، لكنه لا يرى كل ما أراه .
- ١٥ - أريد أن أعود الى اهتماماتى وهواياتى القديمة ، لكننى أشعر أحيانا بالعصبية والتوتر والشروع فلا أتمكن من متابعتها .
- ١٦ - لم تعد للباشرة الزوجية تسعدنى ، بل تسبب لى ألما تجعلنى أعزف عنها .

ان الاجابة على هذا الاختبار ترجع لك وحدك ، ولا تخضع لمقاييس الخطأ أو الصواب ، لذا فان هذا الاختبار هو فرصتك الحقيقية لكى تختبر مدى وعيك حول القلق الذى يتناكب ، وكيف ان الجسم يساهم فى زيادة هذا القلق ، بل ربما يسببه أيضا . لذا فعليك ان تفكرى فى الاجابة ثم تتأملى الأمور التى سببت لك القلق خلال الأشهر الثلاثة الماضية ، واسألى نفسك : هل تأثرت حالتك النفسية والمزاجية بأى من الحالات العضوية التى وضعت عليها علامة « صواب » ؟ أم هل بدأ القلق يعتربك مع أى منها ؟ أو هل ساعدت أى منها على استمرار القلق ؟ اذا كان ذلك صحيحا فدورنى ملاحظة تنبيه لكى تعودى اليها فيما بعد ، ثم قومى بكتابة كل تجاربك وخبراتك فى كرامتك الخاصة .

الطريق الفسيولوجى نحو العلق

ان (بوب) لم ينجح فى انقاذ نفسه من « القوييا » الا حين وضع نفسه هدفا وهو ان يصلح من عاداته الغذائية ويرتفع بمستوى لياقته البدنية ، ولما اكتشف ان الكافيين يعمل كمنشط للغدد الكظرية فتفرز المزيد من هرمونات التوتر والقلق قرر على الفور مقاطعة القهوة ، فشعر بتحسّن كبير وندوء اكبر . وساعدت رياضة الجرى جسمه على افراز « الاندورفينات » اى مسكنات الالم الطبيعية ، مما رفع من حالته المعنوية . فلما رجّع عن الطريق الفسيولوجى للقلق شفى من مخاوفه التى كانت تحبسه بين جدران المنزل . وانت ايضا تستطيعين ان تتجسّى مثله اذا اتبعت ما سوف نقدمه لك فى الفصول الآتية من وسائل لامتلاك المهارة التى ستتمكنك من الخروج من دوامة القلق بلا رجعة ! .

الباب الثاني

امتلكى أدوات المهارة

الفصل السادس

أداة المهارة الأولى فتش عن السبب الحقيقي وراء القلق

قمنا فيما سبق عرضا للطرق الأربع التي تقود المرأة ، دون أن تدرك ، نحو القلق ٠٠ فتسقط في فخه ٠٠ وذلك لأننا نريك عزيزتي القارئة أن تدركي كيف أن العواطف والانفعالات والغرائز والضغط المجتمعية والمشاكل الجسدية الفسيولوجية قد تؤدي بك في نهاية الأمر الى دواء القلق ٠ اما في هذا الجزء الذي بين يديك فسوف نعلمك كيف تتمكين ادوات المهارة الخمس التي سوف تساعدك على النجاة بنفسك من دواء القلق ، بل والعثور على « اللؤلؤة » وسط مخاوفك ٠ ولقد سبقك الاف من النساء ممن ساعدتهن تلك الأدوات على اجتياز المحنة تماما ٠ ونحن نهيى بك أن تدرسيها بدقة وعناية ، ثم تبينى في تطبيقها ٠

لقد تم تصميم المهارة الأولى بحيث تعينك على اكتشاف نفس الحقيقة التي توصل اليها علماء الذرة - فقد وضع ديموقريطس ؛ الفيلسوف الإغريقى ، نظرية حوالى عام ٤٠٠ قبل الميلاد ، مفادها انه لو تم تقسيم المادة الى أجزاء أصغر وأصغر فسوف ينتهى بنا الأمر الى نقطة يستحيل معها أن تتفتت أكثر ٠ وأطلق على هذه الجزيئية المتناهية فى الصغر اسم الذرة ٠ وظل الاعتقاد سائدا لمدة زادت على الألفى عام بانه من المحال أن يوجد أى شىء أصغر من هذه الذرة ، فهى فعلا أبقى من أن تراها العين المجردة ٠ وحتى بعد أن تم اختراع الميكروسكوب الإلكتروني لم يتغير ذلك الاعتقاد ٠ ولكن مع ظهور مقياس لطيف الكتلى اكتشف العلماء أن الذرة من الكبر بحيث تحتوى على نواة مكونة من عدة انواع

كيف تنظمين من القلق

من الجزئيات • لقد كانت الذرة كأنها مجموعة شمسية مصغرة تحيطها مجرات ماثلة من المعلومات المجهولة •

وكما اكتشف العلماء حقائق جديدة حول المسائل التي كانوا يظنونها أمرا واقعا ومفهوما ، فكذا أنت •• يمكنك أن تكتشفي من خلال استخدام أداة المهارة الأولى أن مخاوفك في حقيقتها تختلف اختلافا كبيرا عما يبدو لك •

أداة المهارة الأولى

فتشى عن السبب الحقيقي وراء القلق

اعلمي أنك بهذه الأداة في يدك تصبحين مثل الطبيب المعالج الذى يضع فى اعتباره كل صغيرة وكبيرة قد تعينه فى الوصول الى التشخيص السليم للحالة • وعندما تضعين يدك على المشكلة الحقيقية ستعلمك الأدوات الأربع الأخرى كيف تكتبين الروشة الطبية الناجحة التى تضمن لك الشفاء من القلق •

كان بوب - قبل اصابته بالفوبيا - يقلق بشدة على أسرته ، وعمله ، ويخشى دائما ألا يترك انطباعا حسنا فى نفوس الآخرين • ورغم شهادة كل من عرفه بأنه حقق نجاحا كبيرا فى مجال المقالات ، إلا أنه كان قلقا لأنه لا يحقق المكسب المادى الكبير الذى وصل اليه الآخرون • وحين توفى والده كانت والدته فى غاية الحزن والأسى ، فلم يزد حزنها إلا شعورا بالتقصير ، ويائه لو كان أبنا بارا لما شعرت أنه بكل هذا الحزن • أما فى حياته العامة وبين أصدقائه فكان يرتدى قناع « بوب الطيب المرح الضاحك » ، بينما كان يخشى أن يكتشف الآخرون حقيقته التى يخفيها فى طيات نفسه : صورة « بوب الفاضل المذمور » ! وظلت تلك المخاوف تتراكم وتحولت الى ضغوط تتزايد وتتزايد فى (برميل المطر) الداخلى حتى طلع الكيل ، وبدأت نويات الذعر تهاجمه •

حين بدأ بوب يتماثل للشفاء من عقدة الخوف أو الفوبيا قرر أن ينكب على نفسه ليراقبها ويفحصها لعله يتوصل الى لجابة شافية

أداة المهارة الأولى : فننى عن السبب الطبيعى وراء القلق

للمساؤلات الحائرة التى كانت تؤرقه : كيف وصل الى هذه الدرجة من السلبية فى التفكير ؟ لماذا توهم أن رأى الآخرين فيه هو الحكم الحقيقى على شخصيته ؟ لماذا لا يستطيع أن يصدق أنه قد حقق نجاحا كبيرا فى عالم المال والأعمال ؟ ولم لا يكف عن تحقير ذاته ونجاحه ؟ وما الذى يجعله دائم التوجس يتوقع الكارثة فى أية لحظة ؟ لماذا يخيفه النجاح .. ويرعبه الفشل ؟

ويعد طول عناء ويحث ، لكتشف (بوب) المذكرات المخبوءة التى كانت تبعث القلق فى داخله . لقد كان ينظر الى نفسه نظرة دونية أقرب الى احتقار الذات .. نظرة نشأت معه منذ الطفولة مع التجربة الأليمة التى عاشها حين أصيبت رجله - وبهذا الاكتشاف وصل بوب الى تشخيص حالته ، ووضع للوصفة الطبية المناسبة كى ينتزع نفسه من دوامة القلق ، ويبدا فى البحث عن « اللؤلؤة » أو النقطة المضیئة فى ظلمات القلق .

لقد كان التشخيص : حالة احتقار للذات . لما الوصفة العلاجية فكانت : تعزيز الثقة بالنفس ، وتقوية احترام الذات عن طريق رعاية ذلك الطفل الصغير الذى يعيش فى داخل (بوب) ، وتعليمه من جديد كيف يغير « النعمة » السلبية التى يتحدث بها عن نفسه . وبدا بوب فعلا فى تناول هذا « الدواء » ، وكانت نقطة البداية هى أن يركز تفكيره على قيمة ذاته ، والصفات الايجابية التى يتحلى بها . وفعلا بدأ العلاج ينجح بالتدريج فى كبح نوبات الذعر التى كانت تهاجمه ، وساعده على اقتحام مجال عمل جديد تغيرت به حياته تماما . ولم يقتصر الأمر على نجاحه مع نفسه ، بل امتد الى النجاح فى تغيير سياسته مع الآخرين ، فلم يعد (بوب) ذلك الرجل المستغرق فى مشاكله مع ذاته الى درجة يعجز معها عن أن يحب الناس حبا خالصا بلا شروط ولا قيود ، بل أصبح قادرا على الوصول الى الناس والاقتراب منهم بشكل رائع لم يعرفه من قبل .. أن هذه النظرة الجديدة للحياة هى التى اطلق عليها بوب « الحياة الايجابية » .

وأتت عزيزتى القارئة .. مامليك سوى أن تقتضى فى أعماق ذاكرتك ملك تجديد مذكرات مخبوءة غير محسوسة تكون هى الأسباب الحقيقية التى تبعث القلق فى داخله .

« النقص الثالث » فى تذكيرات المرأة

عندما يبحث كل مريضة من مريضات القلق المزمن عن السبب الحقيقى وراء قلقها واضطرابها ، اكتشفت فى طيات نفسها مذكرات مخبوءة تبعث فى داخلها القلق .. تماما مثل (بوب) . ولما قمنا فى المجموعة الارشادية بفحص النقاط التى احتوتها تلك المذكرات المخبوءة اتضح لنا انها تتشابه تشابها كبيرا لدى غالبية النساء المصابات بالقلق .. حتى اننا اطلقنا عليها : « النقص الثالث » ، وهى كالآتى :

١ - نقص فى احترام الذات والشعور بقيمتها : وهو الشعور بانك تتعاملين مع الآخرين بوجه آخر غير وجهك الحقيقى ، وانهم لم يكتشفوا حقيقتك فسوف يرفضونك .

٢ - نقص فى الثقة بالنفس : وهو الشعور بعدم القدرة على التكيف . ومتشأ ذلك هو انه لم تلقى التشجيع الكافى لكى تجازى ، او تغامرى ، او تقومى بأعمال غير مألوفة .

٣ - نقص فى القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات : وهو الشعور بانك قليلة الحيلة ، وسلبية ، ويملا نفسك الاستياء من كل شئ .

من الجائز ان تكون لديك إحدى هذه « النقصات الثلاث » دون ان تدري ، وهكذا تحدثين نفسك بأن القلق الذى يراوك ما هو الا نتيجة لعدم قدرتك على السيطرة على ما يحدث لك . فاذا مرض والدك مثلا ، قد تحدثين نفسك بأن قلقك على صحته أمر طبيعى . واذا فقدت وظيفتك ، ظلت ترددين لنفسك أن اللوم سيخاصمك رغما عنك ، وستمضين الليل الطويل تفكرين كيف تستدين قسط العيارة الشهر القادم !! اما اذا رسب ابنك فى الامتحان ، فقد تستسلمين للأفكار السوداء حول مستقبل مظلم يودع فيه ابنك فى ملجأ الأحداث . ان القلق بهذا الأسلوب القاتل سوف يتسبب لك فى اذى كبير من حيث لا تدريين . وتأكدى ان الموقف - ايا كان مادام خارجا عن ارادتك فيجب ان تتعلمى كيف تصرفى ذمك عنه والا تضعفى امام القلق . وسوف تساعدك أداة المهارة الخامسة فى ذلك مساعدة كبيرة . ولكن خذى حذرك !! ولا تسرعى باللجوء اليها ، ففى لمكانك القيام بما هو افضل من مجرد صرف الذهن عن المخاوف والقلق .

أداة المهارة الأولى : فتش من السبب الحقيقي وراء القلق

وتعالى نناقش الأمور برؤية أخرى : فإذا مرض والدك يمكنك أن تأخذى خطوة عملية بنامة فوراً بالبحث عن حلول وبدائل عديدة من أجل توفير الرعاية الصحية الواجبة له . وإذا فقدت وظيفتك يمكنك اقتراض بعض المال ، أو البحث عن عمل آخر ، أو ربما تبيعين السيارة وتستبدلين المواصلات العامة بها . أما إذا رسب ولدك فى الامتحان فيمكنك البحث عن مدرّس خاص يعينه على الاستعداد بشكل أفضل .

أنواع سيناريو القلق

إن العجز عن اتخاذ خطوات عملية عند مواجهة أى من تلك المواقف الساقية قد يثير الشك بأن إحدى النقائص الثلاث قد سيطرت عليك وخلقت بداخلك مانعاً سيناريو القلق . ويتميز هذا السيناريو بعبارات معينة تحدد نوعه كالآتى :

« ماذا لو ؟ »

« كيف سأ ؟ »

« لا أستطيع ؟ »

« لا أعرف كيف ؟ »

« تلك غلطى أنا ؟ »

« لماذا لا أستطيع ؟ »

« لماذا لا يقوم هو / هى بـ ؟ »

« يالى من ؟؟؟؟ فاشلة ! »

« كيف وصلت الى هذه الفجوة من ؟ »

« ماذا سيظن بى الناس لو ؟ »

« لماذا لم ؟ ؟؟؟؟ »

« يجب على / لا بد لى أن ؟ »

إن النقص فى احترام الذات قد يدفعك الى أن تتسجى حول رسوب ابنك فى الدراسة « سيناريو للقلق » يتضمن عبارات تؤنبين بها نفسك مثل : « تلك غلطى أنا » ، و « لماذا لا أستطيع أن أجعله يذاكر جيداً ؟ » ، و « لماذا لا يستمع الى نصي ؟ » ، و « يالى من أم فاشلة !! » .

أما السيناريو الآخر فبيداً مع مرضى والدك - مثلاً - حين يعتصررك الألم والخوف ، وتتساءلين « ماذا لو لم أوفّر له الرعاية الكافية ؟ » ، « ماذا لو احتاج الأمر أن أنقله إلى دار المسنين كي يلقى للرعاية الصحية الواجبة ؟ » ، « من أين لي بتكاليف ذلك ؟ » ، « ماذا لو لم يقبل أحد أن يساعدني في ذلك ؟ » .. وهكذا يبدأ السيناريو بمرضى والدك ، لكنّه يتصعد بك حتى يفقدك الثقة بنفسك تماماً ، ولا يمضي وقت طويل حتى تفاجئين بأنك قد وقعت في دوامة القلق .

أما النقص في القدرة على اتخاذ القرار ومهارات حل المشاكل فقد يرسم لك سيناريو آخر للقلق يسبب فقدك لوظيفتك .. وتتساءلين : « كيف سأصل إلى عملي دون سيارة ؟ » ، « لا يمكنني أن أعيش بدخل أقل » ، « لست أرى من أين سأحصل على عمل آخر » . قد تكون نشاطك الأولى سبباً في خوفك من المنافسة مع الآخرين من أجل الحصول على عمل أفضل ، إذ لم يتم تدريبك على الحسم واتخاذ القرار منذ الطفولة .. تلك العبارات : « كيف سأ .. » ، « لا أستطيع .. » ، « لست أرى كيف .. » تكشف عن نقص في الثقة بالنفس يستحيل معه أن تقوم باتخاذ أي موقف إيجابي .. إن عليك يا عزيزتي تحديد طبيعة القلق الذي يصيبك ، قومي باستكشافه وتعرّفي على « النقائق الثلاث » : أين ومتى تظهر ؟ عندئذ ستبدئين في العمل .. ليس فقط من أجل إيجاد حل فوري لمشاكلك وتخليص نفسك من القلق ، بل سوف يزداد اعتزازك بنفسك وثقتك بها وستعزّزين من قدراتك على حل المشاكل واتخاذ القرار . هذا هو الطريق الصحيح ، وسوف يفتح الباب أمامك باستخدام أداة المهارة الأولى .

عندما أرادت (جين) أن تحصل على درجة الماجستير قامت بأعداد المادة العلمية ، ثم كان عليها بعد ذلك أن تشرح في الكتابة .. لكنها واجهت صعوبة كبيرة في أن تسيطر أولى كلماتها في الرسالة .. كانت تشعر بالضطراب كبير كلما جلست إلى الآلة الكاتبة حتى أنها أخذت تردّد لنفسها « يجب أن أكتب .. » لكنّي لا أستطيع .. ما الذي يجعلني أكتب بهذا الأسلوب الركيك .. ماذا لو استعصت على البداية ؟ » ، ثم « ماذا لو فشلت في الحصول على درجة الماجستير ؟ » .. وما زالت تلك الأسئلة بها حتى شعرت بأنها قد عجزت تماماً عن كتابة الرسالة ، وأن الأمر كله قد خرج من يدها !! .. وسيطر عليها شعور مرير بعدم الثقة بالنفس .. فلجأت إلى أحد أساتذتها على مساعدتها في اجتياز

أداة المهارة الأولى : فتى عن السبب الضيق وراء القلق

محتنها ، فنصمها قائلا : « اجلسى الى المكتب واكتبى ثم اكتبى » ..
فرت عليه : « لا أستطيع الكتابة .. لا أستطيع التركيز » ، فقال :
« استمرى فى الكتابة رغم كل شئ » .. لكتبى كثيرا كثيرا حتى يزول عنه
الخوف والاضطراب تماما ، حينئذ سوف تتمكنين من البداية الصحيحة .
اكتبى صفحة كاملة يوميا على الأقل » .. وقد كان .. وشرعت (جين)
فى كتابة صفحة كل يوم حتى انتهت من كتابة الرسالة بفضل نصيحة
الأمستاد .

ان الطريقة المثلى لتحديد نوع النقص الذى يسبب لك القلق ويمكنه
من القيام بأى خطوة عملية هى ان تكتبى ما يحل لك من « فضفضة »
وتفريغ للأفكار والوساوس التى تملأ نفسك .. ما هى - مثلا - نوعية
الأمثلة التى توجهينها لنفسك ؟ .. وما الفروض والأحكام التى
تضعينها ؟ .. هل تشبه أسئلتك تلك الأمثلة التى نكرناها لك
فى القائمة السابقة ؟ .. هل تدل هذه الأمثلة على نقص فى احترام
الذات ؟ أو فى الثقة بالنفس ؟ .. أو فى القدرة على اتخاذ القرار وحل
المشكلات ؟ .. اذا كان الأمر كذلك ضعى نصب عينيك هدفا واحدا هو
ان تتغلبى على هذه النقائص الثلاث .. ابخى أولا عن الطرق البسيطة
التي يمكنك من التصرف بشكل عملى حتى تملكى زمام الموقف .. يمكنك
مثلا ان تكتبى قائمة بالمزايى التى تتحلّى بها شخصيتك ، ثم اقرئها
لنفسك كل صباح ، فان ذلك من شأنه أن يزيد من احترامك لذاتك وتقديرك
لها .. بل انه يمكنك أيضا ان تلتحقى بدورات تدريبية ، أو ان تقومى
باستشارة أحد الأطباء ، أو حتى ان تناقضى مشاكلك مع لحدى
الصديقات .. وهكذا سوف تزيدين من قدرتك على المجازفة وتجربة
السلوك الجديد .

أما الخطوة الثانية فهى ان تراقبى نفسك جيدا حتى تتأكدى من
انك تتصرفين بشكل عملى يوما بعد يوم حتى تصلى الى هدفك البعيد
الذى :

والآن .. تعالى نلق نظرة أخرى على الطرق الأربعة المؤدية الى
القلق ، ولكن هذه المرة اسألى نفسك : هل وجدت فى دلك أى مذكرات
مخبوءة ؟ .. وهل تتسبب لك فى نسج سيناريوهات للقلق ؟ .. لكتبى
فى كراسك كل تفاصيل سيناريو القلق الذى يزعجك ، ثم قومى بقراءة
المهارات الأربع الأخرى قراءة متأنية حتى تعرفى ما يجب عليك فعله كى
تتغلبى على القلق الى الأبد .

المنكرات المخدوعة النفس - اجتماعية

٠٠ جلست (جين) ذات مساء تستعرض شريط الذكريات ٠٠ وتذكرت زواجها الأول ٠٠ فقالت : « طوال فترة ذلك الزواج لم تكن لى مطالب من أى نوع ، فلقد كنت فى سن صغيرة ولم اتعد التاسعة عشرة من عمرى ، كما كنت اعانى من فقر شديد فى احترام الذات نتيجة تجربتى الأليمة مع تشوهاتى التى أصابتنى فى الصغر ٠٠ فضلاً عن أن نشأتى فى الجنوب علمتني أنه من غير اللائق إذا أرادت المرأة شيئاً أن تطلبه صراحة أو علناً ٠٠ كنت أشاهد فيلم « ذهب مع الريح » فأجد القبوة فى شخصية (ميلانى) ٠٠ تلك الفتاة الرقيقة الوديدة ، أما البطلة (سكارليت أومارا) ذات المشاعر المتأججة والشخصية النارية فكانت أبعد ما تكون عن طبيعتى ٠٠ لكانت (ميلانى) تمنى الكثير ، لكنها كانت ربما مثال الرقة والشجاعة ، فلم تطلب قط شيئاً من أحد ، لذا فقد أحبها الجميع لرقتها وطيبتها وحسن خلقها ٠٠ لكن المشكلة اننى حين أردت أن أكون مثل (ميلانى) كنت أشعر بالضيق والتفوق من نفسى ومن كل تصرفاتى ٠ ومع مرور الوقت نما فى داخلى شعور مزيج بالقلق ٠٠ وتطور لى أن أأخذ صورة سيناريو مستمر للقلق والخوف على لبنى ، وزوجى ، بل وعلى نفسى ٠٠ وظل هذا الكابوس يلزمنى حتى عشت بلا أمل فى الخلاص منه ٠٠ كنت أشعر كما لو أن صوتاً بداخلى يردد : « لذا لم أتحج فى الحصول على حبيب وزملائهم ، فقد يهجرونى ويتركوننى وحيدة ٠٠ وساموت لو حدث هذا ٠٠ »

ولم تمض فترة طويلة حتى وقع الطلاق الذى عانت (جين) من جرائه كثيراً ، إذ كانت تجهل أى أدوات للهارة ، فلجأت للعلاج النفسى وقطعت فيه شوطاً طويلاً ٠٠ وأخيراً تعلمت كيف ترى نفسها من خلال منظور جينيد يثبت لها أنها أنسانة جديرة بالحب والاحترام ، وتستحق أن تقصص للآخرين من مشاعرهما تجاههم ٠ وكان يوب أول من صارحته بمشاعرها ٠٠ تقول : « لما بدأت لقاءاتنا تعمدت أن أضع « أسوأ » الاحتمالات أولاً ، فهكذا تعلمت ٠٠ لكننى انتظرت للكارثة فلم تحدث ٠٠ وهكذا تعلمت شيئاً فشيئاً أن أثق فى تفكيرى وردود أفعالى ، تعلمت أن خلائى فى الراى مع أى انسان لن يضرنى فى شيء ، حتى حين كنت أخاف ألا يتفق معى الآخرون ، أو ألا يستجيبوا لطلبى ٠٠ كنت لا أجد

أداة المهارة الأولى : فتنى عن السبب الحقيقى وراء القلق

فى ذلك مانعنا من أن اعبر عن أرائى ومطالبى ، ٠٠ وهكذا تحررت (جين)
من الضيق والتغور الذى كانت تشعر به نحو نفسها .

ان المعلومات والحقائق التى سوف تسجلينها عن نفسك فى الكراسة
سوف تكسبك القدرة على تفسير نوع القلق الذى يصيبك وتحديد اسبابه .
لذا عليك الآن أن تتوقفى لحظة مع نفسك كى تستعرضى التجارب الحياتية
التي سجلتها ٠٠ فقد تكون هى السبب فى وضعك على الطريق النفس -
مجتمعى للقلق ٠٠ والآن فكرى فى هذه التجارب والخبرات واسألى
نفسك : اى منها يجعلك تجيبين (بنعم) على الأسئلة الآتية :

١ هل تقلقين على مظهرك امام الآخرين ؟

٢ هل تخشين أن يكتشف الآخرون حقيقتك ؟

٣ هل تحملين فى رأسك ناقدا لا يرحم يتهكم دوما بالتقصير فى
اداء كل عمل من أعمالك ؟

٤ هل تسمحين لأى بائع لحوح أن يفرض عليك شراء ما لا يلزمك
ثم تلومين نفسك بعد ذلك ؟

٥ هل تخشين مصارحة الآخرين برأيك خوفاً من أن تفقدى صداقتهم
أو حبيبهم ؟

٦ هل تمنعين نفسك من المطالبة بما تريدين ، ثم تغضبين لأنك لم
تحصلى عليه ؟

والآن سوف تعكس اجاباتك ادراكك الفعلى لذاتك ٠٠ فقول ترين انك
غير جديرة بالاحترام ، أو ان لك شخصية زائفة ، أو انك تفقرين الى
مزايا كثيرة يتمتع بها الآخرون ؟ ٠٠ اذا صح هذا فانك فعلا تقفين عقبة
فى طريق تحرير نفسك من القلق ٠٠ لذا عليك أن تقطعى على نفسك عهدا
وتكتبيته فى كرامتك : عليك أن تعملى جاهدة من أجل زيادة احترامك
لذاتك واعتزالك بها ٠٠ ثم اكتبى من العبارات ما يؤكّد ذلك حتى تنلجى
نفسك ٠٠ اكتبى مثلا :

٧ ليس عيبا أن اعمل على زيادة احترامى نفسى .

٨ ان شعورى بالرضا عن تقضى سوف يحد مما اطلب به
الآخرين .

• عندما احسرح بما أريد بكل حرية ، فأننى بذلك اكسر الحواجز التى تفصلنى عن أحب •

اما إذا جاءت اجابتك بـ (لا) على الأسئلة السابقة ، فان معنى ذلك ان تجارب وخبرات الطفولة التى قمت بكتابتها قد تكون بريئة من القلق الذى يعتريك ، اذ لم تكن سببا فى نقص ثقتك بنفسك أو احترامك لها •• انن فأنت لا يتفصلك الا أن تتعلمى مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات •

المذكرات المخيوة الغريزية

كانت (فيليشيا) - صاحبة هذه الحكاية - امرأة مطلقة ، تعمل بالمدرسة ، لكن مهما الوحيد فى الحياة كان القلق الشديد على اولادها • تقول : « كنت اذا خرج الأولاد أتوجس شرا ، فاذا اتصل بى احدهم فى المساء قفز خيالى الى أنهم قد أصيبوا فى حادث • ثم أتذكر أننى لم أؤمن على حياتهم •• سوف أدفع إذن كل ما أملك فى علاجهم !! •• كنت اتصرف وكأننى المسئولة الوحيدة عن حل مشاكلهم وتحمل نتيجة أخطائهم •• اننى لا أرى نهاية لهذا القلق الذى يعتصرنى ، فانا أخشى اذا تزوج أحدهم ورزق أطفالا أننى سوف أحمل هم الصغار ايضا •• اعرف اننى بهذه الطريقة أبالغ فى رعايتهم بما لا يتناسب مع أعمارهم ، فقد جاوزوا سن العشرين ! ولم يعودوا صغارا • لكن رغم ذلك اذا تورط احدهم فى أية مشكلة لا أستطيع أن أدير لهم ظهري وكان الأمر لا يعيننى ، فقد عامدت نفسى الا أجعلهم يذوقون ما نكته أنا من حرمان على يدى أبى وامى اللذين القيا بى فى الطريق ، لأواجه ما الاقى من أهوال دون سند أو معين •• سوف أنفق كل ما أملك على اولادى •• وإن يرجعنى أى شئ مهما كان عن عزى » •

لقد اندحرت غريزة الأمومة لدى (فيليشيا) عن مسارها الصحيح حتى خرج الأمر من يدها ، ولم تعد تستطيع الكف عن القلق رغم علمها التام بانها تضع قيودا من حديد على اولادها بهذه التصرفات التى توفر عليهم تحمل وزر أخطائهم • ولقد قدمت لنا مفتاح اللغز بيدها حين قالت بأن والديها قد القيا بها فى الطريق ، فهى ما زالت واقعة تحت وطأة ذلك الشعور بانها طفلة صغيرة مرفوضة ، منبوذة ، مكروهة من الجميع ، تهفر الى يد حانية تمسح عنها الأسى والوحشة •• فلا تجد • مثل تلك الطفلة الصغيرة المرفوضة لا يمكنها طبعاً رعاية نفسها •• لذا فقد توجهت

أداه المواجهة الأولى : فتى عن السبب الضعيف وراء تعلق

بكل طاقاتها الى اولادها . وانماضت عليهم الرحمة والحنان والرعاية اللتين ضللا
تمنتهما فى طفولتها . ورحمت نفسها مرة أخرى من تلقى الحزن
والرعاية ٠٠ فهى فى نظر نفسها لا تستحق أيا منهما الآن ٠٠ لذا فهى
تبالغ فى التعويض حتى تؤكد لنفسها أنها لن تفعل بأطفالها مثلما فعل
والداهما بها أبدا .

ولكن ماذا لو تورط أولاد (فيليشيا) فى أية مشكلة ؟! ٠٠ انبعا
تسارع على الفور كي تقوم بدور المشجع على التواكلية ٠٠ ذلك الدور
الذى يتسبب دون أن تدري فى متاعب جديدة ٠٠ وهكذا تسبب لنفسها
قلقا هيا فى غنى عنه .

والآن لرجعى الى كراسيتك واستعرضى الملاحظات التى قمت
بتدوينها بعد حل اختيار الفصل الثالث الذى دار حول الطريق الغريزى
نحو القلق ٠٠ هل سجلت الأحداث التى وقعت فى طفولتك ، والتى ربما
غيرت مسار الأمومة والرعاية لديك من غريزة صوية الى طريق للقلق ؟
والآن اصالى نفسك هذه الأسئلة :

● هل سببت لى هذه الأحداث شعورا يائسى للمسئولة الوحيدة عن
حل مشاكل الآخرين ؟

● هل اشعر بالذنب اذا بذلت وقتى أو طاقتى ، أو انفقت مالى
على نفسى بدلا من انفاقه على عملى أو على الآخرين ؟

● هل أجد صعوبة فى أن أعرب عن رقتى وأقول (لا) ؟

اذا تأكدت أن افراطك فى أداء واجباتك التى تحتمها عليك غريزة
الأمومة والرعاية هيا التى قادتك الى مصيدة القلق ، فلا شك أن لديك
نقصا فى الاعتداد بالنفس ، وأن عليك أن تتعلمى مهارات حل المشكلات
واتخاذ القرار لتصبحى أكثر حسما . وسوف تلجعين فى انجاز كل ذلك
بامتلاكك لأدوات المهارة الخمس .

المذكرات المخبوءة المجتمعية

من أفضل القصص التى تعتبر نموذجا لهذا النوع من القلق نسوق
لك هنا قصة (فران) ، وهى سيدة تدير متجرًا صغيرًا ، وقد جاءت يوما
تشكو (لجين) وهى فى شدة الضيق والغضب مما تعرضت له على يد
أحد العمال فى ورشة إصلاح السيارات ، ولم تكن تدري أنها بذلك تقسم

بيدهما الدليل على نقائصها التي دفعت بها الى الطريق المجتمى نحو القلق . قالت (قران) : « اكتشفت ذات صباح ان اثنين من اطارات سيارتى مثقوبان ، فطلبت من زوجى أن يزودهما بالهواء حتى اصل الى ورشة اصلاح السيارات . وهناك أخبرت العامل المختص أن الغطاء المعدنى للاطارات عليه قفل له مفتاح خاص لا يفتح الا به وهو موجود فى صندوق الأمتعة . وتركت له المفاتيح بعد أن أوصيته أن يستخدم المفتاح الخاص بالقلق . فوعدنى بذلك وقال ان السيارة سوف تكون جاهزة بعد ساعتين . ولما عدت فى الموعد فوجئت بأنه لم يبدأ بعد فى العمل ، ولكنه قال انه سوف ينتهى من العمل فى خلال ساعة واحدة . ولما رجعت فى المرة الثانية اذا بى أرى الأغشية المعدنية للاطارات ملقاة على الأرض وقد اعوجت من كل جانب حتى صار شكلها مزريا ، فثارت ثورتى . . . لكنى كتمت حنقى ولم انطق الا بسؤال واحد : « ألم تستعمل المفتاح الخاص كما قلت لك ؟ » ، فأجاب العامل : « لم أكن فى حاجة اليه ، فقد كانت الأغشية المعدنية سائبة وغير مثبتة جيدا ! » . فاشتد غضبى ، وغادرت المكان وأنا أمال نفسى كيف اعوجت هكذا اثن ؟ ؟ !! وعدت بعد قليل ، ودفعت للبيلغ المطلوب ، ثم رجعت الى البيت ، فما ان رأتى زوجى حتى ثار فى وجهى وأصر على أن يعود فوراً الى الورشة حتى يلزم مدير الورشة بتركيب أغشية جديدة بدلا من تلك التى افسدها العامل . . . وقد كان . . . ووافق المدير على ذلك ، فتركت السيارة مرة أخرى ، ولما عدت لاستلامها فوجئت بالعامل يقول لى انه لم يجد نفس نوع الأغشية المعدنية فلم يجد أمامه الا أن يصلح الإيجاج بالطريقة ، ثم قام بتثبيتها مرة أخرى فى السيارة . وتركت المكان فى هدوء وأنا فى غاية الاحباط من قبح المنظر الذى آلت اليه سيارتى .

والآن . . . كيف سأواجه زوجى ؟ . ماذا أقول له ؟ . ان القلق يعترضنى . . . أخشى أن يصب غضبه على لائتى لم اصمم على أخذ حقى . ماذا دهانى ؟ . ما الذى متعنى من الوقوف فى وجه ذلك العامل ؟ . لماذا ادع الفرصة للناس كى يطاولنى بالأقدام ؟ .

تقول جين معلقة على هذه القصة . . . ان (قران) قد تكون أكثر الناس قدرة على ارضاء الزبائن فى المتجر الذى تديره ، لكنها لم تستطع اثبات ذاتها فى مواجهة عامل الورشة الذى أقسد اطارات سيارتها . . . ثم انها كانت فى شدة الخوف من مولجة زوجها بما حدث . كل ذلك دفعها الى أن تقف مع نفسها وقفة وتطلب للمشورة والعون . . . وما ان

أداة المهارة الأولى : فتى عن السبب الحقيقي وراء اتفاق

بدأت (فران) رحلة الاستكشاف الداخلى لنفسها حتى توصلت الى ان النقص الذى تعاني منه فى إثبات ذاتها أمام الرجال ترجع جذوره الى طفولتها المبكرة . . . اذ كانت طفلة محرومة من حنان الأب وحب ، ولا تتال من أبيها الا الايذاء والكرامية . . وبدلا من أن توجه غضبها نحو أبيها ، رجهته نحو نفسها ، والقت باللوم كله على ذاتها ظنا منها انها طفلة سيئة الخلق ، والا لما عاملها والدها هذه المعاملة السيئة ! .

وكبرت (فران) ، وكبر معها الشعور بأن دورها كامرأة يعنى أن تكون « لطيفة » ، أى أن تكون خاضعة تحت امره الرجل . . وهكذا كان التصرف الأمثل أمام الطفلة النيرة داخل (فران) هو أن تكون فى غاية اللطف والوداعة اذا كانت تريد أن تحيا فى هذا العالم ! . . لهذا كانت سلبيتها تسمح للرجال باستغلالها ، كما أن المجتمع قد شكل شخصيتها على أن تلعب دور الأنثى . . مما يستتبع ألا تتخذ قرارا او تحل مشكلة قط . . فاعتمدت اعتمادا كليا على زوجها كى يقوم بذلك بدلا منها .

والآن يا عزيزتى القارئة . . -استرجعى اجاباته الموجودة فى اختبار الطريق المجتمعى للقلق فى الفصل الرابع ، وحاولى أن ترصدى اذا كانت العبارات التى وضعت امامها علامة « صواب تماما » او « صواب احيانا » تعكس تقصا لديك فى الثقة بالنفس او احترام الذات ، أو فى قدرات اتخاذ القرار وحل المشاكل . . اذا صح ذلك فاكثبى فى كرامتك كل ما يترامى لك حول ما اكتسبته ، وطريقة التغيير التى تريتها مناسبة . . واليك مثلا ما قد تكتبه حالة مثل (فران) : « لقد تعرضت فى طفولتى لايذاء عاطفى كبير ، ولهذا ادع الرجال يستقلوننى ، ولكنى سوف اضع حدا لذلك ، وساعمل على تعويض ما ضاع من اعتزازى بقيمة نفسى . . سأكتب المزايا التى تتوافر فى شخصيتى وسأعد قائمة بعبارات تؤكد على تلك المزايا . . واذا عاملنى احد الرجال معاملة سيئة وشعرت بالغضب ، فسوف اذكر نفسى باننى شخصية جديرة بالاحترام ، وتستحق افضل معاملة ، ويان من حقى أن ارد على أى رجل ردا حاسما قاطعا . . وسأدرب نفسى على بعض هذه الردود ، وسأطلب من زوجى ان ينكرنى بكل ذلك اذا ما رحت اشكو له من أى ظلم تعرضت له على يد أى رجل » .

المتكررات المخيومة النفسية

عرفت (دون) القلق ومتاعبه مع عملية استئصال الرحم ، فنقول :
« منذ أجريت لى هذه الجراحة وأنا أعانى من صداع متكرر ، وذات صباح استيقظت برأسى يكاد ينفجر بعد ليلة استحلال على النوم فيها بسبب حفل صاحب أقامه الجيران فى الدور العلوى ، وسهرنا معه حتى الصباح . وطبعاً لم أذهب لعملى من فرط الصداع ، ولكن القلق تملكنى وسالت نفسى : وماذا بعد ؟ .. يجب أن أترك هذه الشقة المزعجة التى لا تتقطع منها الضوضاء . وفكرت بشكل جدى فى شراء منزل آخر كنت قد ذهبت لمشاهدته عدة مرات . ورغم أن جميع أصدقائى نصحونى بالأشتره لأنه لا يعتبر صفقة رابحة ، لكن شيئاً ما فى ذلك الصباح كان يدفعنى دفعا لشراؤه ، فقلت لنفسى الى متى سستركن الآخرين يتخذون لك القرارات ويتحكمون فى حياتك ؟! ومع ازدياد حدة الصداع انتفضت من الفراش .. واتصلت بمكتب العقارات وعقدت الصفقة وانتهى الأمر . لكنى لم ألبث أن اكتشفت أن أصدقائى كانوا على حق ! .. فقد كانت الجيرة من حولى لا تطاق ، والضوضاء المزعجة لا تنقطع تماماً مثل الشقة القديمة . فالمنزل الجديد قريب من المطار ، والطائرات تنز فوق رأسى طوال ساعات الليل والنهار . هنا أدركت فداحة الخطأ الذى ارتكبته .. ماذا دهانى كى أصل الى هذه الدرجة من سوء التكبير ؟ .. لقد أصبحت أخشى أن يلازمنى ذلك ، وأصبحت ألقى اللوم على نوبات الصداع كلما اتخذت قراراً غير صائب وأدعى أنني ما كنت لأفعل ذلك لو كان تفكيرى أكثر صفاء » .

قد يكون استئصال الرحم هو السبب فعلاً فيما تعانیه (دون) من اضطرابات فى المزاج وشعور بالتوتر والعصبية الشديدة مما أدى بها الى الطريق النفسى للقلق . لذا يجب عليها أن تستشير الطبيب فى امكانية علاجها بالهرمونات التعويضية ، ربما لو تحسنت صحتها أصبحت أكثر قدرة على اتخاذ القرار السليم . أما إذا نجحت فى تغذية شعورها بالاعتداد بنفسها فحينئذ سوف تتخذ أصوب القرارات ، وتضمن النجاح فى الحياة .. يجب على (دون) أن تدرك أن قرارها بالتحرك قورا والتصرف بشكل عملى كان قراراً سليماً . رغم أن شراء ذلك المنزل باتحديده لم يكن من الصواب . فقد أقنعت على ما يجب أن يقدم عليه

أداة المهارة الأولى : فتى من السبب الحقيقي وراء القلق

كل انسان كى يحل مشكلة ما ٠٠ لقد جازفت ٠٠ وهو الأمر الذى يحدد لها ٠٠ ان الاتساع حين يتخذ قرارا تحت ظروف صحية سيئة مثل الصداق ، أو تحت تأثير الشعور بتدنى قيمة الذات (كما هو الحال مع (دون) حين سألت نفسها لماذا لا أستطيع اتخاذ هذا القرار بنفسى ؟) فان القشل يكون مصيره فى أغلب الأحوال ٠ لذا فان الانسان حين يتعلم كيف يعتنى بنفسه روحا وجسدا يكون قد نفذ جزءا كبيرا من برنامج أدوات المهارة ٠ أما عن (دون) فما كان يجب أن تعنف نفسها على قرارها وان كان خاطئا ٠٠ بل كان عليها أن تفكر بعقلانية وتبحث عن بدائل أخرى ترفع بها من ثقافتها بنفسها ٠٠ ثم تجازف من جديد ٠

والآن قومي بقراءة ما دونته فى كراسك بعد حل اختبار الفصل الخامس عن الطريق السيولوجى للقلق ٠٠ واسألى نفسك : هل بدأت سيناريوهات القلق معك فعلا مع اضطراب مستوى الهرمونات ؟ وإذا كان ذلك صحيحا ، فهل لعبت أى من النقائص الثلاث دورا فى ذلك ؟ ٠٠ حاولى كتابة ما يترادى لك حول الأمور التى تسبب لك قلقا مرة أخرى ، وفتشى عن أى من تلك النقائص بين السطور ، ثم لكتبى ملاحظاته حتى تعودى إليها فيما بعد ٠ واليك مثلا ما قد تكتبه (دون) من ملاحظات : « لقد أخطأت لأننى تمردت على نصيحة أصدقائى الذين أرادوا مساعدتى ، وذلك لأننى اتخذت قرارا تحت تأثير نوبة صداق ٠٠ أنا أدرك أننى أزع دائما الى التمرد على أية سلطة بسبب أمى التى كانت تصر دائما على أن أتصرف كما تريد هى ، وكانت تتخذ لى قراراتى رغما عنى ٠٠ لكننى فى المستقبل حين أشعر أننى متحفزة ومنفعة سوف أقول لنفسى لئننى استحق أن أستفيد من النصائح الخلصة الصائبة ٠ سأؤكد لنفسى لئننى انصانة جديرة بكل نصح ، وسوف أذهب لاستشارة الطبيب فى أمر الصداق الذى يصيبنى ، وسأحرص على ألا أتخذ قرارا أبدا وأنا تحت تأثير الصداق » ٠

طريقة « ماذا بهم ؟ »

فى منتصف السبعينيات حين قررت منظمة الدول المصدرة للبترول « أوبك » تحجيم كمية البترول المصدرة للولايات المتحدة ، كان الملايين فى أمريكا من اصحاب السيارات يقفون فى طوابير الانتظار أمام محطات البنزين ساعات طويلة ، وكانت الشائعات تتروى بينهم عن نقص السلع المختلفة ، وأخذ الأمر يستفحل حتى أن جونى كارمبون قال فى حديثه

كيف نتخلص من القلق

مداعبا للمستمعين « سيقولون غدا ان (ورق التواليت) قد اختفى من لوس انجلوس » ! وانفجر الناس ضاحكين . لكن في الصباح التالي خرجت صحف لوس انجلوس وقد تصدرها خبر نفاذ كمية ورق التواليت الموجودة في المدينة عن آخرها !! كان من الواضح ان كلمة « نقص » او « اختفاء » السلعة ضغطت على اضرار القلق لدى المئات الذين اندفعوا في رد فعل مبالغ فيه ، حتى لو كان الأمر كله دعابة ليس أكثر .

اننا نأمل من وراء التتريبات الموجودة في هذا الفصل ان تساعدك في اكتشاف المزيد عن نفسك ، ومع ذلك فقد لاتشعرين انك قد وضعت يدك على منكرات القلق الخفية في طوايا نفسك ، لذا فعليك ان تصارحي نفسك بالسبب الحقيقي سواء كان زيادة وزنه مثلا ، أو خوفك وغيرته على زوجك ، أو خوفك من أن يقتحم منزلك أحد اللصوص ، أو أنك غاضبة لحرمانك من العلاوات على مدى ثلاث سنوات . قولي لنفسك بكل حمم : « تلك هي الحقيقة ! » وهنا لن تكون في طيات نفسك أي منكرات خفية من أي نوع .

لا شك في ان الحقيقة تكون أحيانا ألوية لدرجة ان اللاشعور أو « العقل الباطن » يحميك منها ، ويوفر عليك الألم الذي قد تسببه لك ، فحين يسمعك تمالين نفسك « ولكن أين الحقيقة ؟ » يسارع إلى التحرك ، تماما كما تصابح الناس في لوس انجلوس لشراء ورق التواليت ، انه أسلوب « حماية النفس » .

ان العقل الباطن لكى يهون عليك وقع الخوف والقلق ، ويريدك من ألم المواجهة مع الحقائق يتبع أسلوبا يسميه علماء النفس « بظاهرة الانكار » ، فيؤكد لك مثلا ان خوفك المفرط من السمنة أو غيرته العمياء على زوجك لا علاقة لها بطفولته البائسة التي غرست في نفسك الاحساس بالنقص وعدم الثقة بالنفس . كما يؤكد لك أيضا ان غضبك للحرمان من العلاوة لا يرجع الى انك لم تجدى في طفولتك من يشجعك على حل مشاكلك بنفسك الشيء الذى سبب لك نقصا في القدرة على حلها الآن . تلك هي ظاهرة الانكار التى ابتكرنا لك طريقة لمعالجتها هي طريقة «ماذا بهم» . وقد استوحاها يوب من إحدى اللدوات عن أساليب البيع كان قد شارك فيها . في هذه اللدوة كان مندوبو المبيعات يجلسون على شكل دائرة ويوقف المعلم في وسطها ، وفي يده الكرة . ثم يبدأ المعلم برمى الكرة

أداة المهارة الأولى : فشى عن السبب الضيق وراء العلق

لأحدهم ، فبتلقاهما ثم يسرع برميها ثانية الى المعلم ثم يينا فى سرد مزليا السلعة التى يبيعها • وهنا يرمى المعلم الكرة الى نفس البائع بينما يصبح الجميع « وماذا بهم ؟ » • وفى هذه المرة على البائع أن يفكر جيدا فى مزايأ أكثر ليزكى بها سلعته • وهكذا تدور الكرة مرات ومرات على الجميع حتى يخرج الجميع من الندوة بأسباب وجيهة يروجون بها سلمهم أكثر من ذى قبل •

أما أنت عزيزتى القارئة •• فيمكنك القيام بنفس الشيء فى إطار بحثك عن المذكرات الخفية فى داخلك •• واليك الخطوات :

١ - اكتبى ما تريئه من أسباب وراء قلقك ، ثم قولى لنفسك : « ماذا بهم ؟ » ، ويعدها دونى أية أفكار تطرا لك •

٢ - استمرى فى الفوص داخل نفسك واسألها عن أية أسباب أخرى قد تتبع من مشاعرك أنت ، وكتبيها ثم قولى لنفسك : « ماذا بهم ؟ » •

٣ - واصلى الفوص الى أغوار أكثر عمقا ، وفتشسى عن النقاط الثلاث ، حتى لو كنت تعلمين أنها لا تنطبق عليك • فانا ما ثبت وجودها ، اكتبى كيف تنطبق عليك ، ثم كررى ماسبق حتى تستندى كل الأسباب •

٤ - والان تأملى ما قمت بكتابتك ، وهنئى نفسك على حسن استخدامك لأداة المهارة الأولى •

٥ - حددى هدفا لنفسك : ان تتغلبى على أية نقائص تسبب لك قلقا •

استمعى الآن لقصة (تيرى) التى كانت تعاني من المعاملة السيئة التى تلقاها من ابنة زوجها الشابة (فيكى) • ولما كانت (تيرى) قد قامت فى طوقلتها لأن أبويها كانا يفضلان اختها الكبرى عليها ، لذا فحين كان زوجها ينحاز الى جانب ابنته ويبرر سلوكها العدوانى ، كانت (تيرى) تدق نفس المرارة التى تجرعتها فى صغرها ، مرارة الرفض والنبد والهوان • ورغم كل هذا حاولت (تيرى) أن تكسب ود ابنة زوجها بشتى الطرق ، فقلمت بطهى الأطباق التى تحبها ، وكانت لاتكلفها أبدا بترتيب غرفتها رغم أعمالها الشديدة • لكن ذلك كله لم يجد نفعا • وأخذت (تيرى) تسائل نفسها : « لماذا ترفض هذه الفتاة أن تتغير ؟ » و ماذا

كيف سخلصني من العلق

لو دمرت حياتي الزوجية؟ لقد كانت وثيقة أن (فيكي) هي المصدر الوحيد لقلقها ومتاعبها . وأخيرا لجأت (تيرى) الى طريقة ، ماذا يهم ؟ . فكتبت الحوار التالي بينها وبين نفسها :

« ان السبب الحقيقي وراء قلقي هو أن (فيكي) لاتحبنى » .

« وماذا يهم ؟ » .

« وأنا اكرمها لأنها تشعرني بالذلة والضعف » .

« وماذا يهم ؟ » .

« وأشعر أن مشاعري قد جرحت » .

« وماذا يهم ؟ » .

« حين أشعر أن مشاعري جرحت .. يملكني الغضب ، ويدلا من أن أواجهها أنفسي غضبي في اتجاه آخر . والمسبب هو نقص ثقتي بنفسى » .

« وماذا يهم ؟ » .

« لقد أيركت أبعاد مشكلتي ، وهذا يشعروني بالرضا والارتياح ، لذا سوف أضع لأنفسي هدفا أن اطلب مشورة الطبيب كي يساعدني على اجتياز هذه المشكلة » .

لقد استطاعت (تيرى) مع كلمات هذا الحوار أن تسترجع نكريات طفولتها ، وكيف كان يملكها الشعور بالهوان كلما فازت اختها بجائزة فتثور في وجه الجميع . وتسبب ذلك السلوك في حرمانها من كل الجوائز ، فشعرت بأنها فاشلة تماما ، ولايمهيا أحد . لقد أيركت (تيرى) أنها وضعت (فيكي) في مركز غريمته (أي اختها) ، وكلما جرحتها (فيكي) استحضرت نكريات الطفولة المريرة لتعيشها مرة أخرى ثم تثور في وجه زوجها .

من أجل ذلك كله لجأت (تيرى) لاستشارة مركز ارشاد الأسرة كي تتعامل مع النقص الذي تعاني منه في الثقة بالنفس ، وحتى تساعد (فيكي) على تقبلها كام ثانية لها . كان هدفها أن تعيد بناء الثقة والاحتراز بالنفس في داخلها ، فأخذت تؤكد لنفسها : « حتى لو لم اكسب حب (فيكي) ، فانتى سظل انسانة لها قيمة ، وجديرة بكل احترام »

آناه الهارة الأولى : فتى عن السبب الحقيقى وراء القلق

لقد نجت تيرى فى حل مشكلة القلق حين تحركت فى اتجاه العمل
العملى .

ان اتباع طريقة « ماذا بهم ؟ » سوف يوضح لك اذا كانت لديك
دوافع خفية وراء القلق أم لا . فالقلق أحيانا يصيب الناس تحت وطأة
الحياة وضغط الظروف ، أى دونما أسباب خفية معينة تحمل جذورا فى
ماضى حياتهم . فقد شكت إحدى العضوات مثلا من القلق الذى لايفارقها
منذ فقدت وظيفتها ومصدر دخلها الوحيد ، فى حين شكت أخرى من أن
وفاة طفلها الصغير غرقت بها فى بحر الأحزان . . . وتلك أحداث جسام
تحمل للانسان شعورا رهيبا بالفقد والحزن ، ومن الطبيعى أن يتأثر بها
تأثرا بالغا ، لكن استخدام طريقة « ماذا بهم ؟ » فى مثل تلك الؤواقف
يجعلها تمر بسلام ويضمن ألا تتحول الى تكريات تتسلل الى طيات نفسه
لتختبئ فى ظلماتها .

حقيقة القلق

كانت (سندى) زوجة بوب السابقة تعاني من الاكتئاب الذى ظل
ملازما لها لمدة ثلاث سنوات قبل انفصالهما . . . وطيلة هذه السنوات
كانت تسأل نفسها « ماذا دهانى ؟ لماذا اشعر بكل هذا اليأس والشقاء ؟ »
لقد كانت فى الحقيقة تنكر أمام نفسها حقيقة شديدة الأيلام : لقد كانت
تخشى الاعتراف بما يغلبها من مشاعر يصعب التعبير عنها . . . فقد
اكتشفت مثلا أنها لم تعد تحب زوجها ، ولما اعترفت أخيرا بذلك وحصلت
على الطلاق بدأت تدرك حقيقة شعورها ، حينئذ فارقتها الاكتئاب والقلق .

لأننا نتمنى أن تدرى أهمية البحث عن الأسباب الحقيقية وراء قلقك،
إن الصفات الطبية غير المناسبة لأي مرض تعجز عن شفاؤه ، فالتشخيص
المبليم هو الأساس وهو البداية الصحيحة .

واليك هذه القصة التى تحكيها لأصطفائنا دائما كنموذج لما يمكن أن
يحدث عندما تفهم الأمور بشكل مخالف لحقيقتها . . . إنها قصة الرجل الذى
دخل إحدى المقاهى فى مدينة صغيرة ، فوجد جريدة ملقاة على أحد
الكراسى ، ولغت العنوان الكبير نظره : « الأوقات العصيبة أتية !! » .
ولم يكن ذلك الرجل يعرف أن تلك الجريدة كانت منسية على أحد الرفوف

كيف نخضع من القلق

منذ سنوات طويلة يعلوها التراب ٠٠ وكان صاحب المقهى على وشكه المقاتها فى القمامة !! فأصيب الرجل بضر شديد من وقع العنوان الرهيب الذى قراه فى الجريدة ، وقال محدثا نفسه : « طالما أن الأوقات العصيبة آتية فيحسن بى ألا أبنا فى بناء منزلى الجديد ! » وأسرع الى التليفون واتصل بشركة المقاولات وقال : « ان الأوقات العصيبة آتية ٠٠ أرجو إلغاء طلب البناء الذى قدمته لكم ! » وهنا أخذ صاحب شركة المقاولات يفكر ٠٠ « الأوقات العصيبة ؟؟ يجب أن ألغى جميع مشروعاتى مع شركة الأخشاب !! » ويمجرد أن فعل ذلك قامت شركة الأخشاب بتسريح نسبة كبيرة من عمالها ٠٠ وسرعان ما أصاب المدينة الشلل التام ، وضربتها أوقات عصيبة حقا !! كل ذلك بسبب رجل واحد فهم الأمور بشكل مغاير تماما لحقيقتها .

حذار من أن تقنعى نفسك بأن قلقك هو سجنك الأبدى الذى لن تتخلصى منه ، صارحى نفسك بكل الأذى الذى يصيبك من جراء القلق ، واستخدمى أدوات المهارة حتى تصلى الى أسبابه الحقيقية ، وحين تفرغين من الكتابة فى كرامتك انتقلى الى أداة المهارة الثانية مع الفصل السابع تصوف تساعدك على النجاة من دوامة القلق .

الفصل السابع

أداة المهارة الثانية اعرفي خياراتك

فى احدى جلسات المجموعة الارشادية جلست (جيل) بين زميلاتها ، ثم اخذت تروى لهم قصتها ، وقالت : « بعد حصولى على درجة الماجستير فى ادارة الأعمال تلتقيت عشرة عروض مغرية للعمل نفعه واحدة ، ولم اضيع وقتا فى التفكير واخترت واحدا منهم ، لكن للأسف كان العمل الذى وقع عليه اختيارى هو أسوأهم على الإطلاق ! ٠٠ فقد كان اشبه بوكر اسماء القرش !! وقد اندركت منذ اليوم الاول معهم أن هناك عيبا ما فى تلك الشركة ، لكن ماهو ياترى ؟ وتساءلت ٠٠ هل المشكلة فى انا ؟؟ فما مضى يوم على الا وتأكد لى الرفض وعدم التجاوب من كل الزملاء والزميلات . وعجزت عن التكيف مع هذا الوضع لأننى كنت عديمة الخبرة ، كما كنت حبيطة المهد بهذه المدينة التى انتقلت للحياة فيها بلا اصدقاء الجا اليهم وأطلب مشورتهم وقت الحاجة . وكاد القلق يجمدنى فى مكانى ، لكننى صممت على النجاح ، فضاغت ساعات عملى حتى وصلت الى تمعين ساعه اسبوعيا ، فماذا كانت مكافأتى ؟ فوجئت بقرار فصلى من العمل !! وكانت الصدمة فوق عمري ! وسقطت صريعة لحالة من الاكتئاب لم أقق منها الا بعد مرور عام كامل ٠٠ عنئما وفقت الى عمل جديد » .

لم تستطع (جيل) أن تفهم حقيقة ماحدث لها فى تجربتها الأولى الا بعد مرور سبع سنوات . فقد تأكدت أن الشركة التى كانت تعمل بها حينئذ كانت مسرعا للمنافسات غير الشريفة ، وأن كل الأمور كانت

تجرى فيها بشكل غير طبيعي مؤسف ، وهكذا تأكدت من أن قرار فصلها لم يكن بسبب عدم الكفاءة • ومع كل ذلك فشلت في التخلص من الألم والمرارة اللذين لازاماها منذ تلقت صدمة فصلها من العمل • وتعلق (جيل) على الموقف قائلة : « لقد كنت طول عمري نموذجا للانسانة المثالية الجادة ، حتى ان زملائي في الكلية كانوا يطلقون على لقب : «العبقرية» ! » فلما تم فصلى من أول عمل لى فى حياتى شعرت بضربة ساحقة تنتزع أهم جزء من كيانى ، وعجزت عن التخلص من القلق بشأن عملى منذ ذلك الحين • ، فكنت أردد لنفسى (حذار • حذار ان تقعى فى الخطأ !) • وكانت النتيجة ان فشلت فى تحقيق التقدم الذى يلىق بقدراتى الحقيقية • • وهنا استخدمت (جيل) الأداة الأولى للمهارة : فقد عرفت السبب الحقيقى وراء قلقها الذى لا يتحصر فى فصلها من عملها الأول ، بل يمتد الى طبيعتها المفرقة فى المثالية ، ونقص اعتدادها بذاتها وثقتها بنفسها • اما القلق الشديد الذى تشعر به بسبب عملها فهو دليل على انها من المصابيات بنوع من القلق القهرى يدفع صاحبته لأن تتركس كل طاقاتها الذهنية فى اتجاه المشكلة لا فى اتجاه الحل • ففى جلساتها مع صديقاتها يحلو لها ان تضحى عما جرى لها ، وتجتر المأسى والأزمات ، ثم ترسم بخيالها سيناريوهات مخيفة كإبوس المستقبل ، وهنا تلتقط الصديقات الخيط المحب لديهن ، ويبدأ كل منهن فى سرد مأساها الخاصة كنوع من التسرية عنها وتعزيتها • • ولكن أبدا لا تفكر احداهن فى البحث عن خيارات لحل المشكلة ، غافلات عن أن سرد المشاكل والمأسى وتبادلها لايزيد الأمر الا تعقيدا ، فيؤدى الى زيادة القلق ، واضعاف الثقة بالنفس •

ان اداة المهارة الثانية سوف تقطع الخط على هذا التوجه السلبي الذى يدفع بذهنك فى طريق المشكلة فقط ، فهذه الأداة تعرض عليك طرقا عديدة يمكنك من خلالها الوصول الى حل للمشكلة •

أداة المهارة الثانية

اعرفى خياراتك

عزيزتى القارئة • • انك حين تدركين وجود خيارات وحلول عديدة للمشكلة التى تواجهك ، ستكونين قادرة على اختيار افضل هذه الحلول لتتحركى نحو القضاء على النقص الذى تعانين منه ، والذى ساعدتك اداة المهارة الأولى فى اكتشافه • ان الشخصية النزاعة الى القلق تعجز

أداة المهارة الثانية : ارفع خياراتك

تماما عن رؤية خيارات الحل ، بل ولا ترحب بها أيضا لأنها عادة ماتتطلب تغييرا في السلوك والتفكير . ومع ذلك فأنك إذا استعرضت ماضى حياتك فستجدين أن الفترات التي شهدت أكبر نجاحاتك هسى الفترات التي اضطرتك فيها ظروف ما الى التغيير . وأكبر دليل على ذلك نسووقه لك من قصة (بوب) عندما بدأ يتلقى علاجه فى « مركز علاج الفوبيا » ، فقد كان يعقد جلسات عديدة مع زملائه من مرضى الفوبيا ممن يملكون فكرا ايجابيا يميل نحو إيجاد الحل ، ويطلب منهم أن يقوموا بعملية شمد للأفكار والخيارات حول مستقبله وطرق الحياة التى يمكن أن يسلكها كى يجتاز حاجز العقدة ويخرج للحياة سليما معافى . وبدأ (بوب) يتخيل نفسه فى الصورة التى طالما تمناها ، ثم أخذ يؤكد لنفسه انه قد أصبح فعلا على هذه الصورة المثالية . كان عليه أولا ان يتوقف عن احتساء الخمر ، والقهوة حتى تتحسن صحته ، ثم لتتظم بعد ذلك على نظام غذائى صحى . ويعلق قائلا : « لقد كنت أوقن أنني فى حاجة الى هذا التغيير الجذرى ، لكنى ظلت أقاومه حتى وصلت الى درجة لا مفر معها من الاختيار : إما ان أقدم على هذا التغيير ، أو ان أظل فريسة سائفة لنوبات النمر اللاتناهية » .

ان امتلاكك لأداة المهارة الثانية يكسبك القدرة على اكتشاف الفرص العديدة المتاحة أمامك كى تحسنى توظيف القلق ، اذ يقدم لك خيارات لحل مشاكلك .

استخدمى الصيغة (١٣) وكونى من أصحاب الفكر الإيجابى

إذا ظننت أنك قد استنفدت جميع الخيارات المتاحة أمامك دون جدوى ، وأن القلق فى داخلك ما زال كبيرا ، فمعنى ذلك أنك ما زلت فى حاجة الى البحث عن مزيد من البدائل !! وسوف تعينك الصيغة (١٣) فى تحقيق ذلك . فهذه الصيغة تهيك راحة البال ، وقلة الانشغال ، اذ تسعك بالراحة المطلوبة عند حدوث الأزمات .

ترمز الصيغة (١٣) الى الأوامر الآتية : استنبلى .

ابتعدى عن .

أقبلى .

ولكى تستخدمى هذه الصيغة فكري فى سيناريو القلق الذى يؤرقك ، ثم اسالى نفسك : أى من هذه الأوامر الثلاثة يمكنك تنفيذه كى يوصلك الى بدائل ايجابية فى طريق الحل ؟

● استبدلي : هل يمكنك أن تستبدلي السيناريو الحالي واحداً آخر أقل إثارة للقلق ؟ إن الأساليب التي نقترحها هنا لاستبدال دواعي القلق هي أن تتبني طريقة شحذ الأفكار ، وأن تنظمي وقتك ، وتتعلمي متى ترفضين ما لا يناسبك قائلة : « لا لن أفعل هذا لأنه لا يناسبني » ، وأن تحاربي طريقة تفكير « ماذا لو ؟ » .. وسوف نفسر لك كل ذلك بعد قليل .

● ابتعدي : هل يمكنك أن تبتعدي عما يسبب لك القلق أساساً ؟ إن الأساليب التي نقترحها هنا تتضمن الاعتماد عن « رفاق القلق » ، وصرف الذهن بعيداً عن القلق ، ورفض السلبية تماماً .

● اقبلي : هل يمكنك أن تتقبلي سيناريو القلق ، وأن تتعلمي كيف تتعايشين معه ؟ إن بعض دواعي القلق في الحقيقة ليست إلا جزءاً من واقع حياتنا يستحيل تغييره ، لكننا هنا سوف نعلمك كيف تغييرين أسلوبك حتى لاتلقي بالآلام للمور التي لا حيلة لك فيها .

خيارات شحذ الأفكار

يتطلب منك أسلوب « استبدال القلق » أن تجلسي وتحضري ورقة وتقسيميها إلى عمودين : الأول بعنوان (القلق) والثاني بعنوان « الخيارات » . ثم املئي العمود الأول بتفاصيل سيناريو القلق الذي يراودك . أما العمود الثاني فاكتبي فيه ما يترأى لك من طرق أخرى مغايرة للسيناريو المعهود .. مثال : في العمود الأول : « أنا قلقة لأن للصنبور يحتاج إلى إصلاح عاجل » . في العمود الثاني : « سوف استمدى السباك » ، أو « سوف أصلحه بنفسى » . فإذا تعذر عليك كل ذلك فاكتبي في العمود الأول : « أنا قلقة لأن أتعاب السباك فوق قدرتي » ، واكتبي في العمود الثاني : « سوف أؤجل شراء بعض اللوازم الأخرى وأنقع له » ، أو « سأكون أكثر تدبيراً في الانفاق هذا الشهر » .

في الوقت الذي تنتهين من طرح كل هذا على الورق ، ستوافر لديك خيارات كثيرة لحل مشاكلك ، وماعليك إلا اختيار أفضلها للحركة به نحو الحل العملي الإيجابي ، وهكذا يقل القلق بالتدرج أما إذا استنفدت كل أفكارك ولم تصل إلى الحل المناسب ، أو إذا كان قلقك من النوع المزمن الذي لايتروك صاحبته الا حطاماً فما عليك أنن الا أن تلجئي للآخرين من أجل العون . ترمي بتشكيل مجموعة إيجابية من الصديقات من أنصار

نداء المهارة الثانية : اعرف خياراتك

الحل العملى ، واشترحى لهم الموقف ، ثم لطلبى منهم أن يقدموا الحلول التى تطروا على يالهم ٠٠ فان نتاج عقول جماعة من الناس يخلق مايسى « بالعقل الخارق » الذى ينتج فى الوصول الى حل افضل كثيرا مما يصل اليه العقل منفردا ٠ وكما يحدث فى العواصف الرعدية التى تقصف بالبرق ويتطاير منها الشرر ، فكذلك عملية « شحذ الأفكار » ، فهى تقذف بالأفكار فى كل اتجاه ، مثل وميض البرق الذى يشر بتدفق المطر : سر الخصب والنماء ٠

حاولى أن تدققى عند اختيار النوع المناسب من الأصدقاء عند القيام بهذه العملية ، وحاذرى من ذلك النوع الذى تحكى عنه جين فنقول : « لقد تجاوزت مع مجموعات عديدة من الصديقات والمعارف ، وكنت عندها أحكى لهن عن متاعبى وأشكو من فرب القلق والخوف لا أتلقى ردودا الا « يالهى وماذا حدث لك بعدما ؟ » او « أنتظرى لتسعى ماذا جرى لى انا ٠٠ » ، ثم تمضى الساعات الطويلة لا تتبادل فيها الا الماسى والحكايات التى تنتهى بالقول للماثور « يا عيتى على !! » ٠ لقد كان تفكيرنا جميعا منحصرا فى المشاكل نفسها ، ولا يخرج ايدا الى حيز البحث عن حلول لها ٠ لذا تنصحه الا تختارى من الصديقات من تعرفين انها سوف تستمع اليك ثم تلعب معك لعبة « يالهى ٠٠ ياللفظاعة ! » ثم تأخذ فى سرد مأسيتها الخاصة ٠

واليك الخطوات السبع الضرورية لنجاح عملية « شحذ الأفكار » :

١ - لختارى الأشخاص الموضوعيين : ان افراد امرتك قد يفكرون بشكل عاطفى من واقع صلتهم الحميمة بك ، لذا فسوف تاتى افكارهم والحلول التى يقترحونها غير عقلانية او موضوعية ٠ عليك اذن البحث عن جيد الاستماع - تماما مثل الطبيب للعالج - كالأصدقاء الثقاة مثلا ، او أعضاء المجموعة الارشادية ، او الأطباء المختصين ٠

٢ - اذا كانت مشاكلك مختصة بجانب معين كالمال أو العمل فابحثى عن الأشخاص الشهود لهم بالخبرة فى هذه المجالات بعينها أو هؤلاء الذين حققوا نجاحات ملموسة فيها ٠ أو الجئى الى من هم أكثر خبرة منك فى مجال عملك ممن لديهم الاستعداد لأن يقوموا بدور الوجه لك أو لغيرك ٠ اما اذا كانت مخاوفك تدور حول أطفالك ، فاستشيرى برأى الآباء والأمهات ، أو المدرسين ، وأطباء الأطفال ٠

كيف تتخلص من القلق

٢ - ضعى القواعد الأساسية وحددى المبدأ : اوضحى لمن يستمع اليك انك لاتطلبين منه الشعور بالشفقة أو التعاطف ، ولكنتك تريدين حولا موضوعية وحاسمة .

٤ - شجعى الآخرين على أن ينطلقوا بكل ما يطرأ على بالهم : ان شئت الاقتراحات غريبة تكون أحيانا هي ما تحتاجينه بالضبط للنجاة من دائرة التفكير السلبى ، بل لنها أحيانا تولد فى رأسك أفكارا افضل .

٥ - كلفى أحد الموجودين بتسجيل الأفكار المقترحة ، سواء كتابة أو على شريط تسجيل .

٦ - ابتعدى عن التعليقات التى لاتجدى مثل « طيب .. ولكن » - فقط استمعى الى الاقتراح وسجليه وقدمى الشكر لصاحبه .

٧ - راجعى كل ما دار فى جملة « شحذ الأفكار » على انفراد ، ثم اختارى افضل ثلاثة خيارات امامك .

واخيرا تذكرى انه يمكنك القيام بنفس العملية مع كتاب أو شريط تسجيل من سلسلة « مساعد نفسك » ، كما يمكنك الخروج بافكار عديدة من ورش للعمل ، والتدوات العامة . فهذا بالضبط ما فعله (بوب) ، ممسا ساعده على الشفاء من عقدة الخوف التى كان يعاني منها . لذا فعليك ان تبحثى عن مصدر جديد للمعلومات يعينك على توليد افكار جديدة نافعة .

طريقة « ٣ ى » للتقويم الوقت

كانت المشكلة الأساسية فى حياة عضوات المجموعة الارشادية انهن لايجدن الوقت الكافى لانجاز ما يثقل كاهلن من مهام عديدة ومتفرعة ، مما كان يسبب لهن قلقا كبيرا ، ويجعلهن غير قادرات على تحقيق الانجازات فى العمل ، فالبال مشغول بمن سوف يحضر الأولاد من المدرسة ، ومتى يتم شراء طلبات للنزل من بقالة وخلافه ، وكيف يتم اصلاح للكتابة التى تحتاج الى تنجيد ، فى حين انه لا يوجد فى البيت أحد فى انتظار عامل التنجيد . اما فى البيت فان ماتتجه المرأة بالفعل اقل كثيرا مما تمنى انجازها . لماذا ؟ لانها قلقله بشأن التقرير العاجل الذى تأخرت فى اعداده فى المكتب وتعلم أن لا وقت لانجازه فى البيت !! .

أداة المهارة الثانية : اهرق خيالك

لقد عرضنا فى الفصل الثالث من هذا الكتاب كيف يطالب المجتمع المرأة بإنجازات فوق طاقة البشر ، بينما ينقمها إيقاع الحياة الذى لايرحم فى دائرة القلق والتوتر الشديد . لذا فإن طريقة « ٢ » لتتظيم الوقت هى الخطة التى نقدمها لك لتغيير نمط الحياة الذى تسابقين فيه عقارب الساعة طول اليوم ، وهكذا يمكنك للتخلص من القلق بسبب الانجازات التى لم يسعفك الوقت لها . ما عليك الا ان تخصص قائمة المهام المطلوبة ، ثم تقسمها الى ٢ درجات : الأولى درجة : « ينفذ » ، والثانية درجة : « يلغى » ، والثالثة درجة : « يحول » . واليك خطوات التنفيذ :

١ - فى الصباح الباكر من كل يوم خذى ورقة وقلم ، واكتبى قائمة بكل ما تسيدين انجازه فى هذا اليوم .

٢ - حددى المهام التى يمكنك فعلا انجازها فى خلال الأربع والعشرين ساعة التالية واكتبى بجانبها « ينفذ » .

٣ - حددى المهام التى لا يمكن القيام بها أبدا فى ذلك اليوم واكتبى بجانبها « يلغى » .

فمثلا قد لايتوافر لديك المال اللازم لتجديد الكنية اليوم ، فلا تقلقى ولا تفكرى فى كلام الناس ، بل اسمعى لنفسك أن تؤجلى القلق الى وقت آخر ، واستجمعى كل طاقته لانجاز المهام التى يجب ان « تنفذ » .

٤ - حددى أى من المهام يمكن ان يقوم بها شخص آخر غيرك واكتبى بجانبها « يحول » . وتعلمى ان تكونى حاسمة وأن تكون رؤيتك شاملة كى تضعى يدك على البديل المناسب للقيام بالمهمة . فمثلا يمكنك ان تؤجلى سياره لاحتضار الأطفال من المدرسة ، أو أن تقوم إحدى جارائك بذلك بمقابل مادى ، كما يمكنك أيضا التمسك مع زوجك كى تتبادلا شراء احتياجات المنزل من البقالة وخلافه . أما اذا سمعت صوتا بدائكك يلومك على « تحويل » هذه المهام الى الغير ، ويتهكم بالتقصير فى واجباتك ، فنكرى نفسك دائما انه لنعسانة لها حقوق ، وجديرة بأن تتلقى كل ما تحتاجه من عون .

٥ - الآن . . . عودى الى المهام التى يجب ان « تنفذ » ، ورتبها ترتيبا مسلسلا بحسب أهميتها . فإذا كانت المهام أضخم من طاقته قومي

كيف نتخلص من القلق

بتقسيمها الى خطوات صغيرة • فمثلا اذا كنت مكلفة بكتابة تقرير ولم تبدئ فيه بعد اضيق الوقت قضى لنفسك هدفا أن تكتبى صفحتين منه اليوم • وباليك تتنازلين وتسمحين لنفسك أن يكون التقرير اقل من مستوى جائزة نوبل !!!

٦ - لجتهدي لكى تنجزى كل المهام التى وضعت امامها • تنفذ • فى خلال الساعات الأربع والعشرين • فان (جين) تقول انها اثناء عملها بانتدريس اكتشفت أن التلاميذ كانوا ينجزون ما تطلبه من واجبات فى الفصل فى الوقت المحدد تماما ، سواء اكان ذلك الوقت ساعتين او عشر دقائق • وانت اذا وضعت امامك وقتا محددا ومهلة زمنية معينة فسوف تنجزين فيها ماتريدين •

وقد استقلت (جين) بطريقة « ٢ » ، لتنظيم الوقت فى عملها كمستشار للأعمال ، فقد اكتشفت انها كانت تدمر وقتها وطاقتها فى الاتصال بالمعملاء •• تقول : « كنت اضيع وقتا كبيرا فى الاتصال بأشخاص أعلم جيدا انهم ليسوا فى حاجة الى خدماتى ، ولكن لجرد انهم كانوا اللف من غيرهم • لكن عندما لجأت لطريقة « ٢ » ، لتنظيم الوقت قررت ان اكتب « يلى » امام تلك المكالمات التى تجرى • وعندما كتبت « ينفذ » امام العملاء الذين كنت اتحاشى الاتصال بهم بدا المال يتدفق فى يدى •• وتلاشى القلق •

طريقة « لا أريد هذا »

كانت (جريتا) الأخت الكبرى لخمسة أشقاء وشقيقات ، فلما كبروا وتزوجوا وأنجبوا اطفالا زاد عند الأسرة الى سبعة عشر فردا ، ولم يعد سهلا على جبتهم شراء هدايا لكل هذا العدد فى العيد • فاقترحت الجدة أن تجرى قرعة بين أسماء جميع أفراد الأسرة ، ومن يتم سحب اسمه تكون الهدية من نصيبه • وعند حلول العيد التزم الجميع بالاتفاق فيما عدا واحدة فقط هى الجدة العجوز ! • تقول (جريتا) : « لقد اشترت الجدة العجوز هدايا للجميع ثم اعترفت لنا انها خشيت ان يغضب منها الأحفاد لو نفذت الاتفاق • وكانت النتيجة انها اضطرت الى اتفاق اكثر مما تتحمل من مال لشراء الهدايا ، ثم ما لبثت ان ضجت بالشكوى • ولقد جعلنى هذا الموقف أدرك اننى اتصرف بنفس الطريقة • فزوى له العديد من الأهل والأقارب ، ولذا لم أقدم لهم جميعا هدايا فى الأعياد كنت اشعر بالتقصير الشديد ، أما الآن فقد أدركت انه لا بأس من أن أقول : « انا لا أريد أن أفعل هذا ، فذلك هو قرارى الأخير » •

أداة المهارة الثانية : اعرق خيارك

إن هذه الطريقة سوف تساعدك كثيرا إذا كنت تعاني من أي من اللقائص الثلاث في الاعتماد بالذات ، والثقة بالنفس ومهارات حل المشاكل واتخاذ القرار . فهي طريقة بسيطة يمكنك اللجوء إليها عند اتخاذ قرار بشأن موقف تحكمه العواطف وقد يسبب لك شعورا بالذنب أو التقصير . فعلى سبيل المثال إذا سألت نفسك في قلق : « ماذا سيظن الناس بي لو ارتديت هذا الزي ؟ » ، أو إذا لم أحتفظ بحق حضنة طفلي ؟ » فإن العقل الباطن يرد عليك قائلا : « إذا لم تتصرفي بالطريقة التي يرضاها الناس فسوف يطعمون عليك بقسوة » . أما الحقيقة المجردة فتقول أنك لست مجبرة على طاعة هذا الناقد الداخلي في كل ما يراه واجبا عليك إذا كنت فعلا لا تريدينه . إن القرار قرارك أنت أولا وأخيرا . وإذا اعترض أحد على قرارك فلا تعيريه اهتماما ، فلن تستطيعي إرضاء العالم بأسره . وسوف ترين كيف يتلاشى القلق من رأسك حين تتبعين طريقة « لا أريد هذا » .

ابدي فوراً ، واكتبي في كراسيتك كل ماتخشين أن ينقده الناس . فيك ، ثم اكتبى كل ما يحليه عليك الناقد الداخلي كي تكوني « موضع رضا الجميع » . اتركى فراغا بعد كل أمر من هذه الأمور ثم اكتبى « أنا لا أريد أن » ، ثم اكدي لنفسك أنه من أبسط حقوقك أن يكون لك رأى مستقل .

كوني صلبة في مواجهة « ماذا لو ؟ »

كان السؤال الحائر « ماذا لو ؟ » هو أقوى التحديات التي واجهت (بوب) في معاناته مع القوييا . يقول : « كنت بعد الانتهاء من شراء مستلزماتى من السوبر ماركت أقف فى انتظار دورى لدفع الحساب فتهاجمنى الوسواس : ماذا لو فاجأتنى نوبة للدعز وفقدت الوعي وضحك الناس على ؟؟ وكنت فى أحيان أخرى أقود سيارتى عائداً الى المنزل فأسأل نفسى : ماذا لو فاجأتنى سيارة من الاتجاه المقابيل وانحرفت لتصلبم بى ؟ » .

إن هذا التفكير الممس لا يتسلط على ضحايا عقدة الخوف من الأماكن المغلقة فقط ، بل إنه ينبع من الشعور بالنقص فى قيمة الذات . ولهذا فالرألة بالذات أكثر عرضة له من الرجل . لننا نعرف من طالبات

كيف تخلص من الفلق

الجامعة من تسأل نفسها : « ماذا لو ذهبت الى الحفل ثم لم يحدثنى أحد وتركنى وحيدة ؟ » ثم تتصور نفسها لو حدث ذلك ، وتفكر بمدى العار والاحراج الذى سوف تشعر به ، بل والأكثر من ذلك أن من عضواتنا من يشغلن مناصب رفيعة ، ومع ذلك يسألن أنفسهن « ماذا لو صرخ المدير فى وجهى فأجهشت بالبكاء أمام الزميلات والزملاء » ، ويسرح بهن الخيال فيتصورون أنهن قد يفقدن الوظيفة بسبب موقف كهذا . ومن الأمهات من تفكر فى طفلها الصغير قائلة : « ماذا لو رسب ابنى فى الرياضيات » ثم تتصوره وقد كبر وأصبح شابا فاشلا فى كل شئ !! •

إن أسلوب « ماذا لو ؟ » فى التفكير ينسج سيناريوهات مأساوية عامرة بالكوارث وكفيلة بأن تصيب معدتك بالتشنج وتغمر يديك بالعرق . وتقنعك رباطة الجأش • ولكن لا تفزعى فطوق النجاة بين يديك : إنها طريقة « ماذا يهم ؟ » التى سوف تجعلك تتغلبين على نقص الثقة بالنفس ، وسوف تكسيك مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار • كل ما عليك هو أن تراقبى نفسك بحذر وتحاولى اتجاه تفكيرك من أسلوب « ماذا لو ؟ » الى أسلوب « ماذا يهم ؟ » حاولى أن تحترمى مشاعرك ، وأن تؤكدى لنفسك قدرها ، واتجهى بتفكيرك صوب النتائج الايجابية ، وابعدى عن التفكير فى الكوارث •

عند استخدامك هذا الأسلوب للمرة الأولى قومى بكتابته على الورق واليك مثالا لذلك :

« ماذا يهم لو لم يحدثنى أحد فى الحفل ؟ »

• سوف أشعر بالهانة •

• وماذا يهم ؟ •

• أنا لا أحب هذا الشعور •

• وماذا يهم ؟ •

• سوف أبحث عن حل آخر يناسبنى ، فأنا أنسانة ذات فكر من نوع خاص والناس تحب بحديثى ، لذا فسوف أدخل مع الآخرين فى محادثة مفيدة ، أو ربما أترك الحفل تماما وأبحث عن أصدقاء أكثر ملاءمة لحيولى واهتماماتى •

أداة المهارة الثانية : اعرف خيارك

ولنفرض أنك تلك المرأة التي تخشى أن تجهش بالبكاء أمام مديرها
اللفظ :

« ماذا يهم إذا لم أستطع منع نفسي من البكاء أمام الجميع ؟ »

« سأجعل من نفسي أضحوكة أمام الجميع »

« وماذا يهم ؟ »

« سوف يتهامس الجميع على »

« وماذا يهم ؟ »

« سوف يكتشفون أن بي ضعفا »

« وماذا يهم ؟ »

« أنا لا أحب أن يكون بي أى ضعف - ولكن لا يوجد انسان كامل
بلا ضعف ، وأنا اتقاضى دائما عن نقاط ضعف الناس ، فلماذا
لايعاملوننى بالمثل ؟ »

أما تلك الأم التي يرعب ابنها فى الرياضيات ، فقد تكتب الآتى :

« ماذا يهم ؟ »

« قد يصبح فاشلا عند ما يكبر ويدمر حياته »

« وماذا يهم ؟ »

« سوف أشعر أنتى أم فاشلة »

« وماذا يهم ؟ »

« هذا يعنى أنتى اعانى من نقص ما ، وكذا ابنتى »

« وماذا يهم ؟ »

« اذن سأبذل كل ما فى وسعى كى أساعده على أن يحسن من نفسه
وسأبحث له عن مدرس خاص ، ولذا لم يقلح هذا الحل ، فسأبحث عن حل
آخر »

إن مفتاح النجاح مع أسلوب « ماذا يهم ؟ » هو أن تتبعه حتى يصل
بك الى المخاوف الحقيقية التي تشعل نار القلق فى داخلك ، ثم اكدى
لنفسك أنك على مايرام ، وأنت جديرة بكل الأشياء الجميلة فى الحياة .

كيف نتخلص من القلق

وحين نتجحين في تدريب نفسك على مواجهة أسئلة « ماذا لو ؟ »
يا سلوب « وماذا يهم ؟ » فسوف تستغنين عن كتابة كل شيء على الورق .
وهكذا عزيزتى للقارئة نكون قد وضعنا بين يديك ثلاثة من أنجح
الطرق لاستخدم أداة المهارة الثانية كى تصبحى من أصحاب الفكر
الإيجابى الذى يتوجه نحو الحل لا نحو المشكلات . وكانت هذه الطرق
الثلاث هى : « شحذ الأفكار » ، و « ٣ ئ » لتنظيم الوقت ، و « لا أريد
هذا » مع مواجهة « ماذا لو ؟ » .
أما الآن فهيا نبحث معا عن أساليب جديدة لتقادى القلق .

قاطعى رفاق القلق

كانت لنا زميلة كلما شعرت بالقلق ازاء أى مشكلة تقابلها تسارع
بالاتصال بأحدى صديقاتها من رفاق القلق . . . وتقول « كنا نتهاق
وتبادل القلق معا طوال الوقت ! » فلما سألتها (بوب) عما إذا كانت تصل
مع صديقاتها فى نهاية المكالمة الى حل للمشكلة قالت : « لا . . . لم يحدث
أن وصلنا الى حل أبدا ، لكنى كنت أشعر بتمسك فى حالتى عندما ألقى
إليها ببعض من قللى فتشاركنى فيه ! » .

إن « رفيقة القلق » فى مفهومنا هى الانسانة التى تشجعك على
المبالغة فى القلق بدلا من أن تساعدك فى البحث عن حل للمشكلة . فهى
تساهم فى أغراقك فى المزيد من التفكير السلبي والشعور بقلّة الحيلة
فتسارعين بترييد القول للآخر « يا عيني على ! » وخطر هذه الصديقة
يكن فى أنها تعتبر عاملا مساعدا مؤيدا للسلوك الخاطيء . . . فهى
تساعد على تحسن حالتك فى اسرع وقت ، لأنها توافقك على وجهة نظرك
فتشعرين بالارتياح للقلق ، ويأتى لا خطر من الاستمرار والتماهى فيه .
ولهذا فهى لا تقل خطرا عن رفيق الشراب الذى يزين شرب الخمر ويشجع
عليه . فحذار من الاختلاط بالأفراد الذين يحبسوك فى دائرة الملبية
القائمة .

يرى (بوب) من بين ذكرياته البعيدة حين كان صبيا فى التاسعة
من عمره أنه انتقل مع أسرته الى ميدلاند بتكساس ، وهناك التحق
بالمدرسة مع صبية فى مثل سنه . ولما كان (بوب) يعانى من عقدة نقص
بسبب رجله العلية ، فقد كان يعزف عن مصافحة المتفوقين ذوى التفكير

أداة للمهارة الثانية : ارفق خياراتك

الايجابى والسلوك العملى الناجح ولا يلعب الا مع الفاشلين . ويعلق على ذلك قائلا : « حين يعانى الانسان من عقد النقص لاينجذب له الا الاقرباء الذين لا يضعون شروطا خاصة عند اختيار الرفاق . لذا فقد كان كل اصدقائى من الأولاد على شاكلتى ، وكنا نلعب لعبة « ياللفطاعة ! » وتبادل مر الشكرى . فمثلا اذا اعطانا المدرس واجبا منزليا يقول زميلى : « كل ده واجب ؟ المدرس ده راجل غيبى ومفترى ! دى حاجة تغيظ ! » فأرد عليه قائلا : « طيعا مفترى .. احنا ايه اللى مقعنا فى المدرسة المتخلفة دى ؟ ياللا نهرب !! » حتى عند ما كبرت واصبت بعقدة الخوف من الخروج صابقت نفس النوع من الاصدقاء ، فكنت احيانا اعبر عن ضيقى قائلا : « لست ادرى ماذا جرى للعنبر هذه الأيام ؟! » فيرد على رفاق القلق بسيل من حكايات الرعب مؤيينين بذلك تفكيرى السلبي : « لقد أصبح رجال السياسة والمسؤولون لصوصا ومرتشين ، وعجت الشوارع بالنصايين والمحترلين ، وغرقت الصحف كلها فى سيل من أخبار الجريمة والقتل ! » .

أما حين فكانت قبل فشل زولجها الأول تتبارى مع صديقاتها فى رواية مايثبت أن زولجها أسوأ من كل الزيجات الأخرى . لكتها بعد أن أصبحت من أصحاب الفكر الايجابى لختارت مجموعة أخرى من الصديقات يتمتعن بالتفكير الايجابى ، مما يساعدها على الاستمرار فى نجاحاتها .

وأنت عزيزتى القارئة .. اذا كنت قلقة بطبعك ، استمعى لما يقوله اصدقاءك وفكرى : هل يشجعك هؤلاء الاصدقاء على المضى الى الامام وعلى بناء ذاتك بناء قويا ؟ هل يساعدونك على الوصول الى حل لمشاكلك ؟ أم أنهم من النوع الذى يساعد على التماضى فى القلق الى مالا نهاية ؟ ففى الآن وانظري لهم نظرة صابقة متفحصة ، فقد تكونين فى حاجة حقيقية الى البحث عن اصدقاء جدد .

وهنا يبرز سؤال هام : كيف يمكنك مقاطعة رفاق القلق اذا كانوا من اقرباء الأسرة ؟؟ ان الحل فى يدك .. اخبرهم أنك قد بدأت برنامجا للتغلب على القلق ، واطلبى منهم أن ينهوك اذا لاحظوا عليك امارات بداية القلق ، وأن يشكروك بالأحداث الطيبة المبهجة التى وقعت قريبا حتى يزاولك القلق . أما اذا لم يفهموا الرسالة فما عليك الا اللجوء الى أسلوب « صرف الذهن » وهو العلاج الجديد الذى تقسمه لك .

اصرفى ذهنك عن القلق

مبت الشكوك والهواجس فى قلب « جيزيل » منذ بدأ زوجها (بول) يتأخر فى العودة من عمله كل ليلة ، وحين سألته عن سبب التأخير أجابها بأن رئيسه فى العمل امره بذلك ، ثم أغلق باب المناقشة فى الأمر . ولكن لما زادت المسألة عن الحد ، وتكرر غياب (بول) وتكرر رفضه لأى مناقشة غضبت جيزيل وخافت ، وبدأت تتصامد ، ماذا لو كان يخشى أن اكتشف تورطه فى علاقة بامرأة أخرى ؟ « . . . وأخيرا لجأت لأحدى الطبيبات النفسيات ، وصارحتها بالأمر كله ، وعندئذ أدرت أنها لم تصارح (بول) ابدا بمشاعرها وقررت أن تقاومه فى الأمر . وبالفعل أقصحت له عن ضيقها الشديد من صمته وكتامته الذى أوصلها الى الشك فى إخلاصه لها . وهنا صارحها (بول) بأن الشركة التى يعمل بها كانت تمر بأزمة كبيرة ، ولم يكن امامه الا أن يبقى فى العمل ساعات اضافية كل يوم أو يفقد عمله . ثم أوضح أنه كان يرفض اطلاعها على مشاكله حتى لا يسبب لها قلقا كبيرا . . . وأثر أن يتحمل وحده فى صمت حتى تمر الأزمة الطارئة ويعود كل شىء الى نصابه .

ولما سمعت جيزيل الحقيقة من (بول) اقتنعت تماما بما قال ، لكنها دخلت فى نوع جديد من القلق على صحة (بول) وأثر العمل الشاق عليه ، ثم على عمله الذى قد يفقده فى أية لحظة . وهنا نصحت الطبيبة (جيزيل) بأن تبدأ فى اتباع أسلوب « صرف الذهن » ، وقالت : « لذا ركزت طاقتك الذهنية على شىء آخر خارج ذاتك ومشاكلك ، شىء قد يثير فى نفسك للبهجة ويمتص تركيزك ، فإن تقلقى على (بول) كل هذا القلق » .

أحضرت (جيزيل) ورقة وقلم ، وجلست مع نفسها وطبقت طريقة « سحب الأفكار » ، وكتبت كل الأفكار على الورق ، وحيدت نوع الأنشطة التى تريد أن تقوم بها فى الأمسيات التى يتأخر فيها (بول) فى العمل ، وقررت أن تختار الأنشطة التى يمكن أن تؤديها فى المنزل بما يتلاءم مع أطفالها الصغار ، فوقع اختيارها على فن الرسم على الزجاج الذى تعلمته فى الصغر ، ولم يكن لديها متسع من الوقت لممارسته . اما الآن فقد حان الوقت المناسب لى تطور وتبدع . وبالفعل انطلق خيال (جيزيل) وأبدعت من القطع الفنية ما أشعرها بفخر عظيم لختفى معه كل اثر للقلق .

أداة المهارة الثانية : اعراف خيارات

إن طريقة « صرف الزمن » قد أثبتت نجاحها بكل القاييس ، ويمكنك اتباعها مع نفسك أو مع الآخرين . اتبعها مع أفراد أسرته إذا كانوا من رفاق القلق ، واتبعها مع زوجك إذا كان سلبيا ، وأخبره بعزمك على الابتلاع عن القلق ، ورغبتك في أن يساعدك على ذلك ، ويشجعك على التفكير بشكل إيجابي . اقترح عليه أن يكتب كل منكما عشر نقاط تمثل المزايا الإيجابية في شخصية الآخر ، ثم قومي بتبادلها معه ، فإذا لاحظت استمراره في التفكير السلبي فقومي بتغيير موضوع الحديث حتى تصرفى منه عنه ، نكزيه بالأحداث السعيدة المفرحة التي عاشها وستترين أن قلقك أنت أيضا سوف يختفى .

في إحدى الأمسيات قالت (جين) ليوب : « لنتى أشعر بالمرزق لأسبب لا لآريه » . فرد يوب قائلا : « لقد لاحظت ذلك مرتسما على وجهك » . ولكن تذكرى ما تتمتعين به من مزايا : فانت تتمتعين بصحة جيدة . . . أنك جميلة ، مثاقفة ، تتمتعين بالعديد من الأصدقاء المخلصين ويأسرة تحبك وتقدرك ، وقد وهبك الله بيتا رائعا ، وزوجا محبا يفهمك ويعتز بك ، وتزخر حياتك بالقيم الروحية والفكرية القوية ، ويتنظر لك مستقبل مشرق . . . ليس كذلك ؟! » . وما أن أنهى (يوب) من قوله ، حتى تلاشى كل أثر لحالة الكآبة التي كانت تسيطر على (جين) ، وتحول تركيزها تماما نحو الجانب المشرق من الحياة .

اقتطع الطريق على السلبية

اكتشف (يوب) أن التفكير السلبي الذى كان مسيطرا عليه طوال فترة معاناته من الغرور كان يولد فى داخله العديد من أسئلة « ماذا لو ؟ » وبالتالي « ماذا سيقول الناس عنى ؟ » ، الأمر الذى ضاعف من الضغط عليه وأدى الى سقوطه ضحية لنويات الذم . ومن فرط عدم ثقته بنفسه كان يريد دوما أنه أقل من الآخرين ، ولهذا فهو غير جدير بأن يحبه أى إنسان ، فكان الفشل حليفه فى كل ما أراد أن يحققه ، وأصبح الحال وكان السلبية تعشش فى داخله ، وتردد على أسماعه بلا توقف أنه فاشل دوما ولا أمل له فى أى نجاح . لذا كان واجبا على (يوب) أن يقطع الطريق على السلبية حتى يكتسب عقلية أكثر إيجابية . والىك الطريقة التى اتبعها : وضعى شريطا من اللطاط حول معصمك ، ثم اجنبى طرفة عينك عن الأمل كلما سمعت من نفسك العبارات الآتية : أنا غير ماهرة فى أى شىء يتقنه الآخرون ، أو « إذا لم أصل الى الكمال فانا

كيف تتخلص من القلق

فاشلة ، أو « يا لى من غيبة ! » ، أو « أنا عاجزة تماما أمام المشاكل الصعبة » . فقط اجنبي طرف الشريط المطاط وقللى لنفسك : توقى عن هذا الكلام . ثم استبدلى بقلك العبارات السلبية عبارات أخرى ايجابية مثل : « اننى انصانة لها قيمة وقدر كبير ، ولن يقلل من قدرى لو اخطأت أحيانا » ، أو « لننى استحق كل حب واحترام » ، أو « رغم الاحباط الذى اشعر به بعد ما حدث اليوم ، فاننى استطيع ان احقق اهدافى غدا لأن اللغد دائما افضل » .

ان اتباعك لهذا الأسلوب يقطع الطريق على السلبية تماما ، حتى ينقطع صوتها عن التردد فى داخلك ، وهكذا تكتسبين القدرة على التفكير الايجابى بكل قوة . والآن سوف ندلك على أساليب أخرى من شأنها أن تساعدك على تقبل القلق ومعايشته بلا اذى .

اخفضى رأسك للعاصفة حتى تمر

قد تحدث فى حياتك أمور تثير القلق ، ولا تجدى معها الأساليب التى حدثناك عنها نكان « تتحاشينها » أو « تستبدلينها » ، فقد تصابىن بمرض مزمن مثلا ، أو قد يعانى ابنك فى سن الزاهقة من مشاكل فى التحصيل فى مدرسته . ورغم أنه من حقل أن تتناكب الهموم بسبب هذه المشاكل الا أننا ننصحك بأن تتعلمى كيف تخفضى رأسك للعاصفة حتى تمر بسلام . وذلك لن يتحقق الا اذا قمت بتغيير سلوكك نحو القلق بحيث لا يؤثر عليك تأثيرا سلبيا ضارا . فحين يجرفك تيار القلق السريع ، لا يكون امامك الا احد خيارين : اما أن تقاومى التيار وتسبحى ضده فيضيع جهدك هباء ولا تتحركين قيد أنملة ، أو أن تنصاقى وراء التيار لتترى الام يقضى بك الأمر . ونحن نفضل الاختيار الثانى ، فالتيار ياخذنا أحيانا الى مكان افضل كثيرا مما كنا فيه .

ان الانحناء للعاصفة هنا يكون اعترافا بحجم المشكلة التى تواجهينها ، وإثباتا لقرارك الحكيم بأن تتخذى الإجراءات الحاسمة تجاه هذه المشكلة لا عن طريق مناطحتها ، وانما بمهانيتها وخفض الرأس لها حتى تمر . فهذه العملية أشبه ماتكون بالاستسلام للرياح كى تحملك حيث تشاء ، بدلا من التشبث بمكانك فى الأرض ، والاصرار على مصارعة قوة سمرعان ماتتغلب عليك فى آخر الأمر . ولكن تدركى الحكمة الكامنة وراء هذا السلوك ، تأملى ما يحدث فى ثويات الذعر التى كلما زادت

مقاومة الانسان لها ، زاد خوفه منها وعذبه السؤال : « ماذا لو هاجمتني النوبة الآن ؟ » ثم يبدأ في اجترار الخيالات المخيفة ، وهكذا يصل بالمزيد من تلك النوبات . أما اذا تتبع الأسلوب الآخر وتغاضى عن النوبات ، وانشغل بتسجيل مايشعر به تماما بدلا من أن يعنف نفسه بسببها ، ونجح في اقناع نفسه بأن الخوف سوف يتلاشى شيئا فشيئا من تلقاء نفسه فسرعان ما سوف تتحسن حالته بشكل ملحوظ .

إن النقطة التي نريد تأكديها هنا هي أن احناء الراس للعاصفة حتى تمر لايعنى بآى حال من الأحوال أن تغنى راسك في الرمال وتستسلمى للآخرين قائلة : « لا بأس ، افعلوا بى ماשתم أنا طرحت امركم » بينما يوسعك الناقد الداخلى تقريبا وتوبيخا . إن هذا الأسلوب لا يجب أن يكون شكلا من أشكال معاقبة الذات ، بل انه يتطلب منك أن تتخذى موقفا حاسما ، لاتراجع فيه ، سواء فى تقدير قيمة ذلك ، أو فى التصرف بشكل عملى ، أو فى تعلم مهارات البقاء .

إن بوب يوجه مرضى نوبات الذعر قائلا : « تأقلموا معها ، وليدعوا بمغامرة المنزل ، وثقوا أنكم سوف تكونون على مايرل حتى لو هاجمكم النوبة وسط الناس ، دعوا كل شيء يجرى بصورة طبيعية وليكن ما يكون وسترون أنه فى وقت قصير سوف تختفى أعراض الخوف تماما . واعلموا أنكم فى كل مرة تخرجون فيها بسلام من نوبة الذعر دون مقاومة فانكم بذلك تساعدون انفسكم ، وتقللون من حساسية اجسادكم تجاه الشعور بالذعر » .

لايسعنا الا أن نسجل هنا اعجابنا ببعض من قابلناهم من ذوى الحالات الحرجة من مرضى السرطان أو الايدز ، ورغم ذلك كانت لديهم القدرة على الاستمتاع باللحظات الايجابية فيمابقى لهم من أيام على قيد الحياة . وهذا مانسميه أسلوب « ارادة الشفاء » . فليقد تأقلموا مع مرضهم بدلا من اعلان الحرب على اقدارهم ، وفى بعض الحالات كانت اجسامهم تستجيب استجابة ملموسة لهذا الأسلوب .

إن أسلوب « ارادة الشفاء » يساعد أحيانا فى انقاذ بعض الزيجات المتعثرة ، وهداية المراهقين التائهين الى طريق الصواب . لكن ليس معنى ذلك أنه يصنع المعجزات دائما . بل هو ببساطة يمنعك من أن تقتلى نفسك بالقلق . . ولهذا فمن تجد فيه حلا فعلا وجديرا بالاهتمام والدراسة .

كيف تتخلص من القلق

ان قبول المشكلة بدلا من مقاومتها قد يبدو مفهوما جديدا عليك ،
ففي معنى أنك يجب أن تعترف أحيانا بأنك قد فقدت السيطرة على
بعض الأوضاع المثيرة للقلق . ومن ثم فعليك التخلي عن آمالك المفرطة
الخيالية ، وأن تتعلمي كيف تعيشين اللحظة الحاضرة فقط . لا في الماضي
ولا في المستقبل . واعتبري هذا الأسلوب حلا تلجئين اليه حينما
تستنفين كل مافي جعبتك بلا نتيجة في مواجهة القلق .

كي تتجسي في تطبيق هذا الأسلوب عليك أن تستريحي على أحد
المقاعد . اطلقي قبضتك بشدة ليضع يقاتق ، ثم أرخي راحتيك وأنت
ترددين : « لا عليك . . هوني عليك » . عندما ستشعرين بالهدوء والراحة
حين يقسرب للتوتر خارج جسمك . وسوف تقدم لك المزيد من طرق
اكتساب « ارادة الشفاء » بتغيير عادتك الى الأفضل وذلك في الفصل
العاشر من هذا الكتاب والخاص بأداة المهارة الخامسة .

عزيزتي القارئة : ما ان تتمكني من امتلاك أداة المهارة الثانية فلن
تعودي الى طبيعتك القلقة مرة أخرى أبدا ، حتى لو كانت تلك الطبيعة
قد صاحبته طوال عمرك . فانت الآن تعلمين تماما أن لديك من الحلول
والبدائل الكثير والكثير . . فليدك صيغة (١٣) بأهدافها الثلاثة :
استبدلي ، وابتعدي عن ، وأقبل ، التي تعينك على التعامل مع مخاوفك .
ويمكنك الآن أن تنظري لنفسك باعتبارك « إنسانة تتماثل للشفاء من
القلق » . وفي الفصل القادم سوف ترين كيف تساعدك أداة المهارة
الثالثة على اتخاذ الخطوات العملية لتطبيق أفضل ماتوصلت اليه من
خيارات .

الفصل الثامن

أداة المهارة الثالثة ضعى تصورا لأهدافك

عزيزتى القارئة ٠٠ اذا كان القلق سمة متأصلة فى طباعك فتقبلى تهانينا القلبية !! لأنك لست بحاجة الى ان تتعلمى طريقة استخدام الاداة الثالثة ، فانت استانة بالفعل فى وضع التصور لأهدافك ، ومن ثم تحقيقها والوصول اليها . اوتدريين لماذا نقول ذلك ؟ لأن كلمة أهداف تتطوى على كل ما نهدف اليه سواء اكان ايجابيا أو سلبيا . وتعريف كلمة « هدف » فى قاموس (ويستر) يقول : « هو الغاية التى نبذل كل جهودنا فى سبيل الوصول اليها » . وأنت حين تقلقين ، قد يحاول عقلك الواعى ان يحميك من أى سوء قد يقع لك ، اما عقلك الباطن فلا يسمع شيئا سوى وقع للخوف الذى يملؤك ، ولهذا فانه يحدث كل جهوده نحو الوصول الى ما يظنه الهدف المناسب الا وهو التعبير عن رد فعل تجاه الخوف فى صورة شعور بالذعر ، الى جانب كبت كل الأفعال التى قد تؤدى الى حدوث التفسير الايجابى .

فإذا كان القلق من طبيعك فأنت تتمتعين بالمهارة فى تصور كل ما تتمنين من قلبك « الا » يحدث ، ومن ثم تقومين بالأفعال التى لا تؤدى بك الا الى سلسلة من النتائج السلبية : مزيد من سوء الحظ ، ومزيد من القلق ، الذى يؤدى بدوره الى أصابك بأمراض جسمانية من جراء الضغوط النفسية كالصداع ، أو التهاب القولون العصبى ، أو التهاب المعدة العصبى .

ان أداة المهارة الثالثة سوف تساعدك فى تحويل قدرتك المتميزة

كيف مخلصين من القلق

على التصور الى وسيلة ناعمة لتحقيق اهدافك الايجابية . وسترين كيف ان تفكيرك فى الجوانب المشرقة ، وتصورك لكل ما هو حصن يضاعف من قدرة عقلك الباطن على اطلاق سرلك من اسار القلق ، وحمايتك من الأمراض النفس - جسدية بينما يجعل الحظ يبتسم لك بعد طول عبوس !

اداة المهارة الثالثة

ضعى تصورا لاهدافك

لاستخدام هذه المهارة بالشكل الأمثل عليك أولا ان تفهمى جيدا كيف يعمل عقلك الباطن .

سيادة المدير « الخفى » !

لم يكن (بوب) يدرك حين أصابته الفوبيا أن هناك مديرا خفيا يسيطر بالأوامر والتوجيهات ، فقد كان يظن أنه وحده صاحب الأمر والنهى فيما يخصه من أمور حياته ، وعلاقاته بالناس ، بل وافكاره التى تملأ رأسه . لكنه قطن الى خطئه حين أصيب بالاضطراب والذعر . فقد تأكد أن هناك مديرا متسلطا فى داخله ، ما أن يصدر أوامره للجسم حتى تهاجمه نوبة الذعر ، سواء أراد أم لم يرد . ولم يكن ذلك المدير القاسى سوى عقله الباطن . وكل انسان منا يحمل فى داخله ذلك المدير الذى يستطيع بتسلطه أن يصيبنا بالقلق حتى ولو كان رغما عنا . . . وتعالى نرى كيف يعمل ذلك العقل الباطن : فى أثناء قيامك بعملك اليومى مستخدمة عقلك الواعى المستند الى المنطق ، يقوم العقل الباطن بتخزين المعلومات التى يستقيها من انفعالاتك وعواطفك ، من الطريقة التى تخاطبين بها نفسك ، أو من الصور الذهنية التى ترسمينها ، وإشاراتك ، وإيماءاتك . . . أن العقل الباطن لا يقيم وزنا للمنطق ، لذا فإنه يعجز عن التفريق بين الواقع والخيال الذى لترسمينه بنفسك ، انه الطرف الذى يتصدر دوما كلما نشب الصراع بينه وبين العقل الواعى .

تصورى - مثلا - انه فى يوم من الأيام جلست تفكرين فى هدوء بعقلك الواعى قائلة : « أريد أن أحقق نجاحا كبيرا فى عالم المال » ولكن يطير الحلم حين تصلك فجأة دفعة جديدة من الفواتير المملوطة سدائها ، فيدب الخوف بداخلك ، وترددين : « من أين لى بكل هذه المبالغ ؟؟ » ويستبد بك التوتر والخوف حتى تقولى : « لن أنجو أبدا من ضائقة

الديون اللعينة ٠٠ يالى من فاشلة فى التعامل مع المال !! ، وهذا تجتلكه عاصفة من الذعر ، وتتخيلين نفسك ولقمة تنتمين بينما يحمل العمال اثاث بيتك قطعة قطعة الى الخارج بموجب الحجز الذى وقعته البئكة على بيتك ٠٠ لقد أصبحت شريفة ، طريفة بلا مأوى !!

والسؤال الآن هو : هل لستقبل عقلك الباطن رسالتك الأولى ، أى رغبتك فى التجاح الكبير فى عالم المال ؟ بالطبع لا . ان جهاز استشعاره لم يلتقط الا توترك وخوفك وحوارك السلبي مع نفسك ، وسيناريو الافلاس الذى « ابدعه » خيالك . فكيف تكون استجابته اذن ؟؟ انه ينطلق بسرعة قائلا « اه فهمت ٠٠ هذه الانسانة تخبرنى انها « تريد » ان تفشل فى عالم المال ، وسوف اساعدها بكل قوتى على ان تبلغ غايتها وتحقق هدفها ٠ » ويشروع فى العمل بكل همه ونشاط مؤكدا بكل قسوة على الحقيقة التى ادركها ، فيمطرك بوايل من مشاعر الخوف ، والاختناق ، واحتقار الذات حتى اذا ما تملكته هذه المشاعر القاتلة فقدت كل قدرة على التصرف السليم حيال الموقف ، وينتهى بك الحال الى الاستجابة لخيلات الكارثة والخرب ، التى ترسل بدورها مزيدا من الاشارات الى العقل الباطن تنبيهه بانك تسيرين قدما فى طريق الفشل ، وهكذا تسقطين فى دوامة من القلق مالهنا من قرار !! .

كانت لبعض العضوات فى مجموعتنا الارشادية زيجات سابقة عانين فيها الكثير على ايدى ازواج إعتادوا خصزيهن واهانتهن . وكان القلق يصور لهن ان ذلك النمط غير للسوى من الرجال هو فقط الذى يتجنب لأمثالهن . وقد صاغت احداهن شعورها الأليم من واقع تجربتها قائلة : « اننى فاشلة كل الفشل فى التعامل مع الرجال ، فلقد كانت الصورة الوحيدة التى تستطيع رسمها لحياة زوجية خاصة بها هى صورة انسانة يملؤها الفزع خوفا من زوجها الذى لاتصل له الا كل كره ومقت . اما النموذج الآخر فقد كان لامرأة جريت حظها فى الزواج ثلاث مرات . تحكى قائلة : « فى كل مرة كنت اقول لنفسى لئن فى امكانى ان احصل على الطلاق فورا اذا ظهرت اية مشكلة ٠٠ فقد كان ذلك يطمئنى ويوفر على من القلق الكثير . » هكذا صور لها عجزها عن حل المشاكل ان صمم الامان والطريق الوحيد لحل اية مشكلة هو الطلاق . ان الشيء الذى غاب عن تلك العضوات ادراكه هو ان صورة « الفاشلة » التى رسمتها كل عنهن لنفسها لم تكن الا امرا صريحا أصدرته لعقلها الباطن

تيقن تخلفين من القلق

كى يبحث عن حل تعيس آخر فى صورة علاقة قصيرة الأجل تنتهى بفشل جديد . أما صورة العلاقة الصحية للسليمة والزواج الناجح فلم تخطر على بال أى منهن على الإطلاق .

القلق يجلب المزيد من القلق . ياله من واقع مؤسف ! ، لكن الجانب المشرق من الصورة يقول ان تلك السيدات يمكن أن يتبعن نفس الأساليب التى زابت من حدة القلق ، ولكن من أجل هدف جديد هذه المرة ، وهو إعادة برمجة « المدير الخفى » كى يجلب لهن راحة البال والنجاح فى الحياة ، وكل ما عليهن أن يغيرن أسلوب تفكيرهن من السلبية إلى الإيجابية .

ان الدكتور (بول سيلفر) استاذ الطب النفسى فى جامعة تكساس والذى يعمل فى مركز « ساوث وست » الطبى بمدينة دالاس - قد نجح فى استخدام الأساليب فى علاج الصداع النصفى ، حتى حقق نجاحا عظيما بنسبة ٧٠ الى ٨٠٪ من الحالات . فهو يعلمهم كيف يفكرون بشكل جديد فيما يعاشون من أحداث ، إلى جانب الحرص على الاسترخاء وإطلاق العنان للخيال . ويفسر د . (سيلفر) أسباب حدوث الصداع قائلا : « أننا كيشر نميل إلى أخذ الأمور بشكل شخصى ، ونسئ تقديرها مما يعطيها حجما أكبر من حجمها الحقيقى ، مما نشعرنا بأن ما نلناه من أحداث يفوق احتمالنا . وحين نبدأ فى التصرف بناء على تفسيرنا الخاص لهذه الأحداث ، يأخذ الضغط النفسى فى التزايد حتى يجهز أجسامنا تماما للإصابة بالصداع » ، ومحاربة العوامل المسببة للصداع النصفى يعلم د . (سيلفر) المريض كيف يحلل المواقف حتى تكون توقعاته أكثر واقعية ، مما يحيد به عن خلق التوتر والانفعال والقلق . ولضمان استجابة جسمانية ناجحة يعلم المريض كيف يدرب عضلاته على الاسترخاء بأن يتخيل نفسه فى مكان هادئ يبعث على الراحة ، فإن التفكير الواقعى والاسترخاء يعملان معا على تهئية الأوردة والشرين كى تتمدد عن طريق تنشيط الجهاز العصبى نظير السمبثاوى ، فيزداد تدفق الدم إلى كافة الأطراف مما يبعث بالدفء إلى اليدين والقدمين ، فتتبدل تماما الاستجابة الفسيولوجية للصداع النصفى الفسيولوجى . ويؤمن د . (سيلفر) بأن تلك الأساليب يعينها متاحة لكل من يريد التغلب على القلق العادى . واليك عزيزتى القارئة الخطوات التى يجب عليك اتباعها لكى تغيرى من عاداتك حيال القلق من السلبية إلى الإيجابية :

أداة المهارة الثالثة : صدى سمورا لأهدافك

- ليكن لديك إيمان قوى بانك قادرة على التغيير .
- اجمعى نتائج عملية « شحذ الأفكار » من مختلف الوسائل التي يمكنك بها تحقيق التغيير فى حياتك .
- استخدمى لهجة ايجابية فى كتابة تصورك لأهدافك .
- ارخى عضلات جسمك تماما ، ثم صورى بخيالك نهاية سعيدة للأحداث بدلا من الكارثة .
- اكدى لنفسك دائما أنك هادئة « فعلا » ولايسارك أى قلق .
- قومى باتخاذ خطوات عملية كى تحققى التغيير المنشود .
- تصرفى وكأنك قد تخلصت من كل الهموم التي كانت تثقل كاهلك .

إذا استطعت القيام بهذه الخطوات مع الحفاظ على النظرة التفاؤلية للحياة ، فقد قاربت على تحقيق النجاح فعلا ، وعندئذ سوف تصدر منك رسالة جديدة « لسيادة المدير » فيقوم بدوره باتخاذ إجراءاته لتحقيق هذه الآمال المنشودة بدلا من قتلها وسد الطريق أمامها بمزيد من القلق .

تحكى (جين) من تجاربها الشخصية أنها بعد أن حصلت على الطلاق من زوجها الأول قررت أن تستخدم أداة المهارة الثالثة ووضعت تصور لهدفها الجديد ، وبدأت فى البحث عن الزوج الذى يلائمها وترى فيه صورة فارس الأحلام . أخذت ورقة وقلمها وبدأت فى الكتابة حتى جمعت لديها ٣٢ صفة من الصفات التى تتمنى توافرها فى قسى الأحلام : بداية من القبرة على التعبير عن المشاعر ، وانتهاء بحب فن الباليه ! كان هدفها يقول : « سوف أبحث عن الرجل الذى يتخطى بهذه الصفات كلها » ، وكى ضحكمت منها الصنيفقات واتهمنها بأنها تبحث عن المستحيل ، لكن (جين) لم تلق بالا لتعليقاتهن السلبية ، وقالت لنفسها : « ما الضرر فى اعداد هذه القائمة ؟ » وبالفعل تنصرت (جين) بالراحة بعد أن قرغت كل افكارها على الورق ، وجلسمت فى استرخاء اوضع التصور لزوج الأحلام المنتظر . لقد كانت واثقة من أنه سوف يأتى فى يوم من الأيام ، وحتى ذلك الحين عملت على تقنية شعورها بقيمة ذاتها ، وشحن تفكيرها بنفسها حتى تكون كفؤا لهذا الرجل .

كانت (جين) تنفق من التردد على الأماكن التى تحبها ، والتى تتمنى أن تصادف فيها من يشاركها ميولها ، وحين عثرت على (بوب) .

واحبتة اذملتها شخصيته التي توافرت فيها ٢٠ نقطة كاملة من مجموع النقاط الـاثنين والثلاثين التي كانت تتمناها . ليس هذا فقط ، بل انها نجحت في اكتشاف المزيد .٠٠ وتعلق ضاحكة : « لقد وصل الى النقطة الواحدة والثلاثين الآن .٠٠ فقد صمبته الى عرض « كاتس » في المسرح واكتشفت انه يحب الباليه فعلا !! » .

تعالى الآن نرى ماذا يكون من أمر (جين) لو انها اضاعت وقتها بعد الطلاق في الخوف من الفشل مرة اخرى او في التفكير العميق : « لم يعد في العالم كله رجل واحد يصلح زوجا لي » . ماذا كان يمكن ان يحدث لو لم تعمل على وضع تصور ايجابي لحياتها ، وعلى تغيير نفسها بتصميم وامرار ؟ الاجابة كما تتصورها (جين) نفسها هي انها كانت ستزوج رجلا آخر لا يتوافر فيه الا القليل من الصفات التي تتمناها .٠٠ او على اقل تقدير ربما غرقت في التفكير السلبي ، والرتاء لنفسها على الفرص الذهبية التي كان من الممكن ان تجدها لو انتظرت زيجات افضل واكثر مالا ! وتعتبر (جين) هنا عن وجهة نظرها قائلة : « اننى اؤمن بان هناك قانونا يحكم العلاقات بين البشر اسمه قانون التجانب والتنافر . بمعنى ان الانسان الذى ينظر لحياته من منظور سلبي لما يصحبها بلون القلق الداكن الكريه الذى لا يجتنب الا من هم على شاكلته . اما هؤلاء الذين يسبحون مع تيار الحياة المتدفق ، ويتنبهون من القدر ان ياتيهم بكل جميل فانهم لايجتنبون الا اصحاب التفكير الايجابى . لذا فان المرأة التي جريت الفشل من قبل مع الرجل غير المناسب تغفل عن ان العالم ملئ بنوع آخر من الرجال يتمتعون بالشخصية الواثقة القوية الايجابية . وخذى حالتى انا مثلا ، فحين بدأت مشوارى نحو الايجابية والثقة بالنفس لم يعد يجذبني النمط السلبي من الرجال ، بل لقد اجتذب الى انا اكثر الرجال قوة وايجابية .٠٠ ذلك الزوج المحب المخلص (بوب) » .

كيف تعلم بوب ان يضع تصورا

للأهداف الإيجابية

يعد ان من الله بالشفاء على بوب من عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، قام بوضع تصوره لبرنامج « الحياة الايجابية » ، رغبة منه في ان يطلع الآخرين على تجربته ليحثو حذوه كل من يعاني من نفس العقدة . ومع ذلك فقد كان بوب يعلم تماما ان مواجهة الجمهور سوف

أداة المهارة الثالثة : غنى تصورا لأهدافك

تصبيه بالتوتر الشديد والخوف ، بل إنه لن يستطيع كتابة تجربته في شكل لائق لأنه ضعيف في الإملاء !!

كان من الممكن أن يقول بوب وقتها لنفسه : « أنا لا أصلح لمهنة الخطابة بسبب عصبيتي الشديدة » ، أو « أنا غير قادر على تأليف كتاب » ، لكنه لم يفعل ، بل على العكس لقد شرع في كتابة أهدافه وهي أن يكتسب هاتين القدرتين . لقد اتخذ قراره الواعي بأن يؤمن بقدرته على تحقيق هذه الأهداف ، ثم تعلم فن الاسترخاء وبدأ يتصور نفسه وهو يخاطب جمهورا كبيرا ويحمل في يده كتابا يلعب اسمه على غلافه ! . واخذ يؤكد لنفسه أنه متحدث بارع ومؤلف ناجح متمكن ، وعضد هذه الأهداف بخطوات عملية . فأنضم إلى جمعية « توست ماسترز » الدولية كي يحسن من قدراته ومهاراته اللفظية . وكان نظام الجمعية يقتضى أن تتاح لكل عضو الفرصة كي يتحدث أمام زملائه مرة كل أسبوع ، حيث يشجعونه بالمؤازرة والتصفيق . وهكذا تلاشى خوفه من التحدث أمام الجمهور ، وبدأ في تنظيم ورش عمل هدفها هي : « إدارة للضغط النفسي » .

في هذه الجمعية التقى بوب بالكاتبة بولين نيف التي اشتركت معه في تأليف كتابه الأول : « التوتر ونوبات الذعر » . ولم يمض وقت طويل حتى استضافته برامج التليفزيون ليتحدث فيها ، إلى جانب اشتراكه في العديد من المؤتمرات والاجتماعات التي تعقد ما أكبر ٥٠٠ شركة دولية من حيث رأس المال .

ويعلق بوب على التجربة قائلا : « لقد سمعت إلى تحقيق هدفي في اكتساب قدراتي الجديدة بكل جد وإصرار ، ولتخذت كافة الخطوات العملية في هذا الاتجاه ، وانتهزت كل فرصة من الممكن أن تقريني من أهدافي . فوقع اختياري على (بولين) لتساعدني في تأليف الكتاب ، ومع التدريب والممارسة اكتسبت الثقة بالنفس التي جعلتني متحدثا ناجحا » .

يصور بوب عملية وضع التصور الإيجابي للأهداف على أنها أشبه بالإبحار بمركب شراعى على صفحة البحيرة . فعندما يكون المركب راسيا لا يكون عليك كفاءة للمركب إلا أن تستمتع بهذا الهدوء والجمال . ولكن لكي تحرك هذا المركب يجب عليك أن تبدأ في العمل : أولا ، ارفع المرساة ، ثم انشر الأشرعة حتى تمتلئ بالرياح فتضع المركب

كيف نضمن من القلق

وتبدأ في الحركة • عندئذ عليك ضبط اتجاه الشراع حتى تحسن التحكم في المركب • ولكن مهمتك لا تنتهى عند ذلك ، بل أن عليك أن تهادن الرياح ، وتتكيف مع تغير التيار وتقلباته حتى لا ينصرف بك المركب عن المسار الذى تريده أنت له •

وهكذا الحياة •• اليس كذلك ؟؟ ! •• أن أول خطوة عليك اتخاذها عند الإبحار فى طريق الهدف هى رفع مرساة السلبية وشحن أفكارك لاستجماع كافة النتائج الايجابية ، • ثم قوّمى بالتحكم فى تصوراتك حتى تكتسبى تلك القدرة العجيبة على أحداث التغيير • وأمر هذا التغيير فى يدك أنت ، إذ يمكنك توجيه العقل الباطن نحوه بتأكيد رغبتك الشديدة فيه بكل طريقة •• عندئذ ينساب مركبك بكل سلاسة ونعومة على صفحة حياتك ، وبإلها من متعة أن تملكى زمام مركبك فى يدك ! •

الثقة عند وضع الهدف

أن حل مشكلة ما هو أبسط الطرق كى تتخلصى من القلق بشأن هذه المشكلة • وهذه حقيقة معروفة ، لكن بالنظر الى الطريقة التى يعمل بها العقل الباطن ، فإن الخطوة الأولى لحل أى مشكلة هى أن تكفى أولا عن القلق بشأنها • إذا كنت ترين ذلك مستحيلا فتذكرى أن « المشاعر تتبع الأفكار » • فإذا انشغل فكرك بالفضل والظروف القاسية والكوارث ، فإن يتبع ذلك الا مشاعر الخوف والقلق والتوتر والاكتئاب والتعاسة • وعلى الجانب الآخر إذا أكدت لنفسك أنك تشعرين بالسعادة والثقة بالنفس لأنك قد ترصلت لحل لمشكلتك فسوف تتقدين نفسك من دوامة القلق وسوف تتحرر طاقاتك وإمكاناتك من أسار القلق كى تعينك على إيجاد حل جذرى للمشكلة بدلا من مكابحتها الى الأبد •

أن أجمل ما قيل فى هذا الصدد هى مقولة إبراهيم لنكران : « من الناس من يشعر بالسعادة بقدر ما حدد لنفسه : أن قليلا قليل ، وأن كثيرا فكثير • ونحن نؤكد لك أيضا أن الثقة فى السعادة رهن باختبارك أنت فإذا قمت بهذا الاختيار توافرت لديك أفضل الفرص لحل مشاكلك •

تتمثل الخطوة الأولى فى شحن واستجماع أكثر ما يمكن من الأهداف الايجابية عن طريق الأساليب التى عرضناها لك فى الفصل السابع • افتحى صفحة جديدة فى كرامتك ، وقسميها الى اعمدة يحمل

أداة المهارة الثالثة : ضعى تصورا لأهدافك

كل منها عنوانا مستقلا كالآتى : الصحة ، العلاقات ، العمل ، الأسرة ، الشؤون المالية ، الأهداف الروحية ، وتطوير الذات . ثم اطلقى العنان لخيالك كى تضحى للتصور الأمثل لما تتمنين تحقيقه فى كل جانب من جوانب حياتك مهما كانت الظروف والتحديات . ولا تبخل على نفسك ، بل انفقى من الامانى كما يحلو لك ! فاذا تمنيت امتلاك مليون دولار فلا تترددى ، واكتبيها قورا ، وتذكرى ان عملية شحذ الأفكار واستجماعها تستلزم التفكير بحرية ، والكف عن محاسبة الذات تماما .

والآن القى نظرة فاحصة على تلك الخيارات العديدة التى قمت بكتابتها ، وانتقى من بينها واحدا او اثنين ليكونا من أهدافك القادمة . خصصى قسما من كراسك للأهداف . هل تعرفين لماذا ؟ تجيبك (جين) التى علمتها للتجربة مع التدريس ان لاختزان المعلومات يكون أفضل وأقوى اذا استخدم الانسان فيه باقى حواسه مثل السمع والبصر واللمس والحركة . فانت حين تكتبين تشعرين بالقلم يتحرك بين أصابعك ، وتبصرين الرسالة مكتوبة على الورق ، كما تسمعين صوتك وأنت ترددينها لنفسك أثناء الكتابة .

اجريت فى جامعة « ييل » دراسة طويلة المدى حول النجاح وما يحيط به من ظروف وما يؤدى اليه من متطلبات ، فثبت ان كتابة الأهداف أمر فى غاية الأهمية ، بل انه يعتبر قرين النجاح والتفوق . فقد بدأت الدراسة بسؤال طلبة الفرقى النهائية فى الكليات عن كتابة الأهداف . فاجابت الاجابة بأن ٢٪ فقط من كل هؤلاء الطلبة قد اعتاد ان يكتب اهدافه فى الحياة . وبعد مضى أربعين عاما كان هؤلاء الرجال الـ ٢٪ يتربعون على عرش النجاح فى مختلف مجالات مجتمعاتهم ، وتلاههم فى المرتبة زملاؤهم الذين كانوا يحددون أهدافهم دون ان يكتبوها . أما الآخرون الذين لم يعرفوا لحياتهم هدفا فقد تخلفوا عن الركب .

كى تتجصى فى برمجة عقلك الباطن بالصورة المثلى استخدمى الزمن المضارع عند صياغة أهدافك (كما لو كنت قد حققتها فعلا) واستخدمى اللفظة الإيجابية دائما . لنفرض مثلا انه تخشين ان تتراكم عليك القوائير وتعجزين عن سداها مما يسبب لك القلق ، لكنه توأمين الخروج من دوامة القلق ، كما تتمنين ان تكتسبى القدرة على حل المشكلة . عندئذ عليك ان تمتنعى عن الصياغة الآتية « لا أريد ان اقلق ابدا خوفا من نقص

كيف نتخلص من القلق

المال • فان عقلك الباطن في هذه الحالة لن يلتقط الا كلمتي « لا » و « مايداء »
فيركز عليهما كل التركيز - تماما كما كنت تجددين لذة لاقاوم في فعل
الاشياء التي ينهاك والدالك عنها •

اما الصيغة المناسبة فهي استخدام الزمن المضارع في كتابة هدف
ايجابي مثل : « ان لدى « الآن » مالا وقيرا ، وموارد اخرى للبدل غير
مرتضى تسمح لي ان افى بكل التزاماتي بمنتهى الرحلة » • وحين يسمع
عقلك الباطن الزمن المضارع سوف يدخل في روعه ان هدفك قد تحقق
بالفعل ، وبالتالي يفترض ان تحقيق الاهداف مهارة اصيلة فيك ، فيقوم
بعمله كي يحقق لك الاسترخاء ، ويؤهلك للحصول على هدفك •

اكتبي كل هدف في صفحة مستقلة ، ودوني التاريخ الى جانبه ،
ثم سجلي بكل دقة ما سوف تقومين به لتحقيق هذا الهدف • خذي مثلا
تحقيق المكسب المالى الوفير هدفا ، وابدئي في كتابة قائمة الاعمال التي
يمكنك القيام بها لتصلى للهدف كالآتي :

١ - سوف اجلس للاسترخاء ثلاث مرات يوميا ، واتصور نفسى
في كل مرة ، وانا اتعم بالمال الوفير •

٢ - سوف اشحن افكارى لأعند وسائل جديدة أزيد بها دخلى •

٣ - سوف اختار افضل هذه الوسائل واتقدها •

اما اذا فرضنا انك قد قررت الالتحاق باحدى المدارس لتتعلمى بعض
المهارات التي قد تزيد من دخلك ، فخذى صفحة جديدة واكتبي فيها :
« اننى استكمل دروسى بنجاح فى مدرسة » ثم لكتبي الخطوات
كالآتي :

١ - سوف أتصل بالمدرسة واقوم بتسجيل اسمى •

٢ - سوف اشتري لوازم الدرس •

٣ - سوف اعيد ترتيب جدول اعمالى حتى اتمكن من حضور
الدرس •

٤ - سوف اجلس للاسترخاء يوميا ، واتصور نفسى وانا اتلقى
الدرس بكل استمتاع •

ولاتنسى ان تتركى فراغا صغيرا بعد كل خطوة لتسجلي فيه كلمة
(تم انجازه) بعد الانتهاء منه •

الاسترخاء : مفتاح الاتصال

بمساعدة المصير

والآن بعد أن انتهيت من كتابة خطة مفصلة لكل ماتريدين تحقيقه من أهداف ، فإن الخطوة القادمة هي أن تبتكرى بعض الإثباتات والتصورات . فاما الإثباتات فهي عبارات ايجابية تؤكدن فيها على مزاي شخصيتك وقراراتك : الظاهرة منها والخفية . فيمكنك مثلا أن تكتبى : « لئننى انسانة جبيرة بكل حب » و « لئننى قادرة على الانتهاء من دروسى بنجاح ، وذلك سوف يساعدنى على زيادة دخلى » و « لئننى قوية فى علم الرياضيات » . أما التصورات فهي عبارة عن صور ذهنية ترسمينها لنفسك وأنت تستمتعين بكل ماتريدين تحقيقه وكذلك قد وصلت اليه فعلا ، على أن توافق هذه التصورات مجموعة الإثباتات التى قمت بكتابتها . فقد تخيلين مشهدا رومانسيا يضمك أنت وزوجك معا ، أو أن تتخيلى نفسك فى الفصل الدراسى وقد علت وجهك ابتسامة حلوة ، أو أن تتصورى لحظة انجاز تسلمين فيها التقرير المالى الى رئيسك فى العمل ، وقد أخذ يثنى على عملك ، ويهتفك على نجاحك فى مهمتك .

بعد أن تنتهى من كتابة الهدف ، اكتبى فى السطر التالى عنوانين كبيرين هما : « لثباتات » و « تصورات » ثم اكتبى ملحوظات مختصرة تحت كل منهما . ولا تنسى أن تتركى فراغا صغيرا توضحين فيه هل لحيات اليهما كل يوم أم لا . واعلمى أن يوجهة عقلك الباطن لكى يحدث التغيرات الايجابية فى حياتك يتطلب منك الاسترخاء التام ، ثم صياغة الإثباتات والتصورات السابق ذكرها ، فإن ذلك من شأنه أن يقلل من نسبة الموجات التى تتردد فى المخ . وهكذا تصلين الى حالة « الفا » وهى الحالة الطبيعية التى لا تتوفر لك الا فى الصباح الباكر حين تستيقظين من نومك ، أو فى الليل حين تستسلمين للنوم . إنها تلك الحالة الرائعة من الهدوء والصفاء الذى يوحى اليك بكل الأفكار الخلاقة الابداعية ، إنها اللحظات التى يتلقى فيها العقل الباطن أوامرك بكل وضوح ، والتى يعرفها جيدا ممارسو رياضة اليوجا والتأمل .

حين تصلين مع الاسترخاء الكامل الى حالة « الفا » سوف تشعرين انك فى قمة الانتباه واليقظة ، ورغم ذلك فإن زمام تفكيرك يكون فى يد

كيف تخلصين من القلق

العقل الباطن الذى يقوم بتحليل تصوراتك ويخرج منها بنمط التفكير الذى يحكم شخصيتك .

وضع بوب فى كتابيه « القلق ونوبات الذعر » و « عبور الخوف » سيناريوهات مفصلة كى يقوم القراء بتسجيلها على شرائط ثم الاستماع اليها من أجل الوصول الى الاسترخاء التدريجى لكل عضلات الجسم . لكنك لست بحاجة الى شريط تسجيل كى تصلى الى الاسترخاء . كل ما عليك هو أن تبحثى عن وكن هادئة بعيد عن أى لزجاج ، ثم اغمضى عينيك ، وأصبرى أمرا لجسمك كله كى يتخلص من أى التوتر قد يكون موجودا فى أى جزء منه ، كان تقبضى يديك بشدة من ٢ : ٤ ثوان ثم ترخيها تماما وأنت ترديدن : « لقد أصبحت يداى مرتخيتين تماما الآن » وهكذا تخلصى من التوتر بنفس هذه الطريقة مع كل أجزاء جسمك حتى الرأس والوجه .

إن حالة « الفا » تعتبر الحالة المثلى التى تعيدني فيها برمجة (سيادة المنير) أو عقلك الباطن من جديد . ليس هذا فحسب ، بل أنك حين تتعلمين فن الاسترخاء فسوف تعطين جسمك لاجازة من الآثار التى يتركها عليه القلق ، وتتقنين نفسك من التوتر والعصبية ، بل والأرق أيضا .

إذا كنت من نوات الطبيعة القلقة ، إذن فأنت قادرة على التصور تماما ، ومعتادة على رسم أحلام اليقظة الحافلة بمشاهد الرعب ، كمعظر رئيسك فى العمل مثلا وهو يصرخ فى وجهك رافضا طلبك العلوة ، أو مشهد سقوطك على وجهك فى غرفة الاجتماعات وأنت تتوجهين نحو الميكروفون لالقاء كلمتك ، أو لملء مشهد زوجك وهو يتناول الشاى مع زميلاته الحسناء الجديدة أنت تتخيلين ، ومعديتك المسكينة تاكل نفسها من النخوف .

كل ما عليك كى تستبدلى بثلك السيناريوهات المفزعة تصورات أخرى ايجابية هو أن تغيرى النهاية وتجعلها نهاية سعيدة . تخيلى رئيسك فى العمل مثلا وهو يشارك يانه قد أوصى لك بعلاوة لما لمة فيك من كفاءة وأخلاص . تصورى ابتسامة رائحة تشرق على وجهك وأنت تختمين كلمتك وسط تصفيق الحاضرين . أرسنى بخيالك نظرة الحب والاعجاب فى عينى زوجك وهو يتطلع اليك بينمما تتوارى زميلته الحسناء فى خلفية الصورة .

أداة المهارة الثالثة : شمس تصورا لأهدافك

لبنى فوراً فى وضع التصورات وكتابة الإثباتات فى كراسيتك ، ولانتظري حتى تصلى الى حالة « ألفا » • بل اكتبها مقسماً ، واحرصى على النبرة الإيجابية فيها ، واستخدمى الحواس الخمس كلما أمكنك ذلك عند وصف خيالاتك : لمسى بخيالك جلد الأثاث المكتبى فى مكتب رئيسك فى العمل ، وتشمعى رائحته ، وتذوقى طعم القهوة التى قدمها لك • لوئى حوائط غرفة الاجتماعات حيث تلقين كلمتك بأعلى ألوان الطلاء وابهجها ، واسمعى بأننيك للتصفيق الحار • حاولى أن ترى أهدافك وكأنها قد تحققت : فليدك رئيس العمل المتفاهم ، وقد أقيت كلمتك بكل نجاح ، وزوجك المحب بين يديك « الآن » •

أحذرى أن تستخدمى عبارات مثل « فى يوم من الأيام » أو « فى المستقبل » أو « لا أريد أن أكون ... » أو « أتمنى ... » فهذه من شأنها أن تدفع عقلك الباطن الى تغذية مخاوفك وقلقك • أما الإثباتات الإيجابية فإنها تخدم هدفك مثل : « اننى أستمق العلالة ورئيسى يعلم ذلك » ، « أن حديثى ممتع ويحب الناس الاستماع إليه » و « أن زوجى يرانى جميلة وجذابة » • بعد أن تقرأى من كتابة هذه الإثباتات اقنعى نفسك بأنه قد تحررت من القلق الى الأبد • فمع هدف الغنى ووفرة المال تخيلى نفسك جالسة على المكتب تحررين شيكات كثيرة ، وتلاحظين الارتفاع المبشر فى ميزان دخلك • وتخيلى نفسك فى عديد من صور الوفرة ورغد العيش ، تشتترين قسطنطيناً جديداً مثلاً أو قطعة ثمينة من المجوهرات تتلألأ فى يدك ، وقد بقى ماله وفير كثير • ثم رددى لنفسك أن لدى من الوارد ما يكفى للوفاء بالتزاماتى ، فقد بقى لدى الكثير رغم كل ما اشتريته •

بيدك عزيزتى القارئة أن تلقى بمرسائتك فى مرفأ المشاعر الهادئة ، كما هو متبع فى البرمجة العصبية اللغوية • حيث يطلبون من إحدى صديقاتك أن تضغط على يدك بخفة ولكن بحزم أثناء قيامك بعملية التصور • وهكذا عليك أن تقومى بنفس الشيء مع نفسك كلما أصابك القلق حتى تتحررى منه • أن برمجة العقل الباطن بهذه الطريقة دائماً مستعمده على تلقى رسالتك بسرعة فيسارع بإجراء للتغيير المطلوب •

استخدمى أساليب البرمجة والإسترخاء فى الصباح الباكر ، وفى المساء قبل النوم للتغلب على المشاكل اليومية • أما إذا استعصى عليك

- القلق فحاولى الوصول الى حالة « الفا » اكثر من مرة اثناء اليوم الواحد .
- لقد كان بوب يقوم بذلك ست مرات فى اليوم كى يتغلب على القوييا .

كيف تتصرفين بشكل عملى

ان قوة العقل الباطن هى طاقة الرياح التى تملأ أشرعة مركبك ، فتدفع به فى طريق الحياة ، ومهمتك هى توجيه دفة هذا المركب حيثما تريدن ، مما يعنى قيامك برسم خطة عمل تحدد الاطار العام والخطوات المحددة التى توصلك لهدفك . قولى بعملية شحذ للافكار واجمعى العديد منها واكتبى كل ما يخطر ببالك من خواطر بصرف النظر عن معقوليتها أو امكانية تنفيذها . . . وارسعنى لتقسيك خط الملاحه الخاص بك !

تقول جين : « من الناس من يجلسون فى بيوتهم ، يقضون العمر فى انتظار ما لا يجرى من أحداث طيبة ، ويتمجبون : لم لا تأتى اليهم !؟ » ثم تكمل : « ان لى صديقه رفضت حتى ان تتقح اللقافات عن الاكسسوارات والتحف التى اشترتها على مدى سبع سنوات ، وتركتها مرصوفة فى صناديقها حتى يتوافر لديها المال اللازم لشراء جميع ما تريده فى منزلها من تحف وقطع فنية ! انها لم تفكر فى التصرف فى حدود ما لديها من مال لاضفاء اللونق على جوانب بيتها . كان فى امكانها مثلا اعادة تلميع احدى المناضد لثيبو كالجديدة ، أو شراء ستارة متواضعة رقيقة ، أو لوحة صغيرة تحبها فتعطى لسة دافئة للبيت تسعدها وتعينها على الكف عن القلق وانتظار الكمال . لكنها للأسف لم تفعل . . وكانت النتيجة انها تخجل حتى الآن من استضافة أى شخص فى منزلها . . ومازالت فى انتظار الكمال . . ! »

٧

اليك عزيزتى القارئة بعض الحلول والخيارات التى يمكنك بها تحقيق هدف سداد اللواتير : يمكنك اجراء مكالمات هاتفية مع المزيد من العملاء لانعاش حركة المبيعات فى عملك ، لبلى مزيدا من الجهد للحصول على العالرة ، قولى يعمل اضافى فى النساء ، غيرى مجال عملك ، أو اعرضى بعض ممتلكاتك للبيع ، واذا كنت تعملين بالتدريس فيمكنك زيادة دخلك عن طريق العمل الاضافى فى بعض المعاهد الخاصة .

أداة المهارة الثالثة : نعى تصورا لأهدافك

والآن اذا وقع اختيارك على واحد أو اثنين من هذه الحلول لتحقيق الأمان المادى فاكتبيهما فى صفحة الأهداف تحت عنوان جانبى كبير : « أعمال هامة » . وستجدين أن التقدم بخطى صغيرة ولكن حثيثة أفضل بكثير ، وأسهل من القيام بالخطى العملاقة . لذا فإن إلغاء بطاقة الاشتمان الخاصة بك ، أو الامتناع عن تناول الطعام خارج المنزل لمدة شهر واحد متوف يأتى بثمار ملموسة وحقيقية أكثر من فكرة تغيير عملك فى خلال شهر . لا تنسى أن تتركى فراغا بجانب كل من هذه الأعمال الهامة حتى تضمنى فيه علامة (صح) عند تحقيقه .

إن العمل بهذه الخطوات ثم مراجعتها بعد كل انجاز يعتبر من أنجح الطرق للتغلب على نقص الثقة بالنفس الذى تعاني منه العديد من النساء . ومع كل نجاح تحقيقينه ومهما كان التحدى بسيطاً فلا تقللى من شأن هذا النجاح ، بل اعترقى به وافخرى به ، فهكذا تقومين ببناء اعتزازك بذاتك من جديد .

استخدمى طريقة الإيحاء مع « سيادة المدير »

إن الإيحاء نوع آخر من أنواع « الفعل » الذى يمكنك القيام به . فأنك حين توحين لنفسك أن هدفك قد تحقق فسوف يزول أى أثر للقلق فى نفسك . أن أفضل طريقة للتأكد من شعور زملائك فى المكتب بحرك هو أن توحى لنفسك بأنك محبوبة بينهم وتتصرفى من هذا المنطلق وتحاولى الاقتراب منهم . وايضا اذا خشيت من عدم القدرة على سداد التزاماتك المالية ، فقومى على الفور وارندى أفخر ثيابك وأوحى لنفسك أنك من الثرى الأثرياء .

هل تظنين أننا هنا نطلب منك تزييف الحقيقة ؟ نعم . . انت على حق !! لكننا نطلب تزييفا مؤقتا . . قصير الأجل لا يدوم إلا دقائق . ولكن كيف تؤثر هذه العملية ؟ . . منشرح لك . . أن عملية الإيحاء تؤثر فى السلوك تماما كما تؤثر الكلمات الإيجابية فى التفكير ، فهى تبنى العقل الباطن بأنك قد وصلت الى الصورة التى تتمنينها . . فيسارع « سيادة المدير » الى مساعدتك للوصول الى هدفك . وقد اتبع بوب هذه الطريقة عندما اراد أن يعمل بالخطوبة . فقد كان يوحى لنفسه بأنه أحد الخطباء الفطاحل المحترفين . . وكان كلما جاء دوره فىلقاء الكلمة

اثناء اجتماعات (القوست ماسترز) يتصرفته بثقة وهذوء (رغم ارتعاد فرائضه) ، ويبدل كل ما فى وسعه ليهتأ ويتترخى ، ثم يتصور نفسه وقد وفق فى كلمته ، ثم يؤكد لنفسه أنه يستمتع باللقاء بكلمته أمام الناس ، وهكذا كان عقله الباطن يساعده على تعزيز شعوره بالسكينة والهدوء . وكانت كل كلمة يلقيها فى هذه الاجتماعات بمثابة رسالة جديدة يعزز بها قدراته لدى (منيعة المدير) ، ويؤكد له أنه يقوم بمهامه على أكمل وجه ، بل واستمتاع أيضا ! ٠٠ ومع تكرار الرسائل فهم العقل الباطن المطلوب ٠٠ الا وهو ان « الخطابة شيء رائع » !! ٠٠ وتلاشى الخوف من حياة يوب ، واتخذ من التحدث الى الناس عملا يعيش منه ويواجه من خلاله الآلاف من البشر فى كل عام .

افتحى صفحة الأهداف فى كرامتك ، ودونى فيها نوعية الايحاء المطلوب ٠٠ فمثلا اذا اريدت ان تكتسبى شعبية فى عملك فالتكى :

● فى كل صباح سادخل للكتب والابتسامه تملو وجهى ، وأحى كل من يلتانى .

● سوف اقدم كلمة مجاملة رقيقة لثلاثة من زملاى فى كل يوم

ولا تنسى ان تتركى فراغا بعد كل نقطة للمراجعة ووضع علامة (صح) بعد تنفيذه .

سجل الأهداف : طريقة لزيادة

الاعتزاز بالنفس

من بين عضواتنا من يقعن فريسة للقلق على صحة أطفالهن ، أو درجاتهن فى المدرسة ، وصلاتهم مع رفاق السوء ، والعصابات السيئة التى يكتسبونها . ٠٠ أى باختصار يقلقن على كل شيء فى الحياة ، غير مدركات ان الاستبلام لدولة القلق يجعل منهن نماتج مكررة من السلوك السلبى . فيسفر ذلك عن جيل من الأطفال يعانون من الخجل ونقص الثقة

أداة المهارة الثالثة :- غنى تصورا لأهدافك

بالنفس اذ يسيرون على نفس المنهاج الذى يتبعه أبواهم فى مواجهة
تحديات الحياة •

ان العقل الباطن منا لا يمكنه للأصف « اصلاح » حال أطفالك
ولا زوجك ولا زملائك فى العمل ، لكنه احسن الحظ قابل للبرمجة • عليك
وضع تصور محكم لهبطك وهو ان تصبحى أكثر ثقة ومهارة فى التعامل
مع المشاكل التى تتعلق بأطفالك ، واستخدمى أداة المهارة الثالثة
بأصابعك العديدة •• عندئذ سوف يتخذ عقلك الباطن كل احتياطاته كى
تصبحى أكثر ثقة فى أعمالك وأفعالك مما سوف ينعكس على الآخرين •

واليك بعض نماذج سجل الأهداف التى من شأنها ان تغذى ثققتك
بنفسك واعتزازك بها عندما تقترين من أكثر المناطق أهمية فى حياة أبة
لمرأة : الأسرة والعمل والحب •

الموقف الأول :

ابنتك يبلغ من العمر أربع عشرة سنة ، وقد انتقلت معه على ان
يتولى كى ملابس من الآن فصاعدا • لكنه لم يفعل ، فأسرعت أنت بإداء
المهمة بنفسك ، لكلك تشعيرين بغضب وتتمر ، وتفكرين « لابد ان الخطا
فى انا !! والا فلماذا يحملنى ابنى فوق طاقتى ولا يقوم بواجباته ؟ » ••
والاخصائى النفسى يقول لك ان تركيه يرتدى ملابس على
حالتها حتى يقرر ان يكرها بنفسه • لكن صوتا خفيا يقول لك : « وماذا
يقول الناس عنك اذا تركته على هذا المنظر الرث ؟ » •

سوف تقدم لك نموذجا لسجل الأهداف لكى تقومى بواجباتك فقط
دون قلق :

الهدف :

ان أربع نفسى ، وأشعر بالهدوء التام عندما يرفض ابنى القيام
بواجباته وكى ملابس •

سجل الهدف رقم (١)

الأسلوب	المتابعة اليومية خلال أيام الأسبوع
---------	---------------------------------------

القصصيات :

- ١ - أرى نفسي وأنا أنظر لابنى بكل هدوء كلما
رأيت في ملابس غير مهندمة •
- ٢ - أراى أخاطبه بهدوء وأقول له أن عليه أن
يقوم بكنى ملابسه بنفسه •
- ٣ - أراى فى صورة « الأم الثالثة » وعلى
رأسى التاج !

الأمثلة :

- ١ - اننى اعرف قدرى كاتساعة لها قيمة ،
وحزنى فى التعامل مع ابنى انما هو
لصالحه •
- ٢ - اننى واثقة تمام الثقة بنفسى ، ومن أبسط
حقوقى أن اطلب من ابنى أن يقرم بكنى
ملابسه بيده •
- ٣ - اننى احب نفسى وأبحث عن راحتها وذلك
ليس عيبا ، بل هو ميزة وحق مشروع •

الافعال :

- ١ - سوف اكتب بعض العبارات الحازمة كى
استخدمها مع ابنى •

المتابعة اليومية خلال
أيام الأسبوع

الأسلوب

٢ - سوف اكافىء نفسى بأخذ حمام دافىء ،
أو قراءة فصل جديد فى كتابى المفضل
كلما تجتحت فى توصيل ما أريده لابنى
بحزم .

٣ - سوف اقوم بقراءة سجل اهدافى هذا كل
يوم وأطبق هذه الأساليب .

الإنهاء :

١ - سوف اتصرف أمام ابنى وكأننى لم الحظ
شكل ملابسه الرث .

٢ - إذا علق الآخرون على ذلك ، فسأرد عليهم
بابتسامة قائلة أنتى فخور بنفسى لأنى
أساعده على تحمل مسئولياته .

٣ - إذا اشتكى ابنى ، فسأبتسم وأقول له :
« فعلا ان ملايك شكلها سيء جدا » .
بينما أتمسك بهدوئى .

الموقف الثانى :

لديك زميل فى العمل لا يكف عن انتقادك وتسفيه أرائك مما يسبب
لك ضيقا شديدا ، لكن طبيعتك التى تحسب حسابا كبيرا لراى الناس
فيك تجعلك تشعرين بالاكئاب والغضب كلما تواجد هذا الزميل معك فى
أى مكان ، وتهتز ثقته بنفسك تماما فى وجوده ، لكن ليس فى مكانك
تحاشيه ، الأمر الذى يجعلك تتعلمين فى الحديث معه بشكل مثير
للعجوبة .

كيف تخصص من القلق

والآن ستعرض لك كيف تعدين سجل الأهداف لكي تتغيرى هذا الموقف تماما . - عليك فقط أن تعملى بجد من أجل الحصول على شخصيتك الجديدة ، وسترين كيف أنها ستجبر زميلك على أن يتغير هو أيضا ويغير معاملته لك .

الهدف :

أن اشعر بالفخر لأننى تخلصت من القلق الذى كان يسببه لى النقد الجارح من جانب زميلى (فلان) .

سجل الهدف رقم (٢)

المتابعة اليومية خلال
أيام الأسبوع

الأسلوب

التصورات :

١ - ارى نفسى والابتسامة تملو وجهى كلما
تواجدت مع زميلى (فلان) .

٢ - ارى نفسى وقد حصلت على تقدير
(ممتاز) فى خاتمة (الثقة بالنفس) فى
تقريرى السرى .

٣ - ارانى اتحدث مع زميلى (فلان) بكل هدوء
ورباطة جاش واقول له ان حديثه الجارح
لا يعجبنى ، واطلب منه أن يتوقف عن
انتقاده فىرد بابتسامة واعتذار .

٤ - ارانى اتحدث بهدوء فى وجود زميلى
(فلان) واشعر بارتياح وصفاء ذهنى .

المتابعة اليومية خلال
أيام الأسبوع

الأساليب

الآليات :

- ١ - أننى إنسانة طيبة ونود ، وسعيدة ، وواثقة
بنفسي ، لذا فأنا أستحق كل نجاح .
- ٢ - أشعر بخافة الهدوء فى وجود زميلى
(فلان) .
- ٣ - من حقى أن أدافع عن وجودى واحترامى .

الأنشطة :

- ١ - سوف أتعلم فن الاسترخاء حتى أحول تلك
التصورات والآليات الى حقيقة .
- ٢ - سوف أقرأ كتابا يعلمنى كيف أكون أكثر
حصنا .
- ٣ - سوف أراجع سجل أهدافى كل يوم وأستخدم
كل الأساليب الموجودة فيه .

الإنصاف :

- ١ - سوف أحرم على الابتسام دوما فى وجود
زميلى (فلان) .
- ٢ - سوف ألتزم الى إحدى الجمعيات
الارشادية كى تدعم ثقتى بنفسى .
- ٣ - سوف أستمع لشكوى زميلى (فلان) ثم
أوجهه برأى بشكل واضح وصريح
وموضوعى .

كيف تخلص من التلق

الموقف الثالث :

الزوج لا يكف عن توجيه الامانات اليك .

الهدف :

أن أشعر بالارتياح كلما ولجعت زوجي وأعلنت رفضي لأسلوب
الامانة والتعنيف .

سجل الهدف رقم (٣)

الأسلوب	المتابعة اليومية خلال أيام الأسبوع
---------	---------------------------------------

التصورات :

١ - ارأني وأنا أخاطب زوجي بكل هدوء وأقول
له : « أنا لا أقبل أسلوب الامانة
والتعنيف » .

٢ - ارأني أبتسم بينما يعتذر لي زوجي عن
اماناته .

٣ - ارأى كلمات الامانة مكتوبة على بالونات
صفراء ترتفع بعيداً في الفضاء .

الإشادات :

١ - انني انسانة أثق في نفسي وفي نكاتي ،
وأحب نفسي وأشعر بقيمتها .

٢ - لنني أشعر بالهدوء بعد أن أواجه زوجي
برفضي لاماناته .

٣ - لقد تلاشى من نفسي كل اثر للفضب لانني
استطعت منع زوجي من متابعة تلك الملوك
الكريه معي .

المتابعة اليومية خلال	الأسلوب
أيام الأسبوع	

الأفعال :

- ١ - سوف أجلس للاسترخاء كل يوم حتى أصل إلى حالة الفا ، وأتدرب على مواجهة زوجي .
- ٢ - سوف أنضم لأحدى الجمعيات الإرشادية أو فصول التدريب على الحزم وتأكيد قيمة الذات .
- ٣ - سوف أقوم بكتابة بعض الطرق لمواجهة زوجي وأتدرب عليها بصوت عال .

الإنشاء :

- ١ - سوف أتصرف وكان سلوك زوجي لا يزعجني .
- ٢ - كلما نجحت في مواجهة زوجي سأكافئ نفسي بكتابة كل ما أتمتع به من مزايا طيبة ورائعة .
- ٣ - سوف أقول لزوجي أنني أنسانة أحترم بنفسي وأشعر بقيمتها .

عزيزتي الغارثة .. في الفصل القادم سوف نشرح لك وسائل أكثر تفصيلا للقيام بالأعمال التي تؤثر على عقلك الباطن ، وتريحك من القلق .

ولكن هل يجدى ذلك ؟

إن قصة « ساحر أوز » التى تحكيها لأطفالنا تقدم لك نفس الدرس الذى نحاول شرحه هنا . فلكل شخصية فى هذه القصة هدف : خيال الماتة يريد أن يكون له عقل ، والرجل المعنى يريد قلبا ، والأسد الجبان يريد الشجاعة ، أما (دوروثى) فتريد العودة الى منزلها . انظري كيف تصور كل واحد من هؤلاء هدفه وسعى اليه . لقد كانوا يعتقدون أن الساحر يستطيع أن يحقق لهم كل ما يريدون ، فانطلقوا فى طريقهم ، حيث خاضوا مغامرات عديدة . وتكن روعة القصة فى الحقيقة التى توصل اليها الأبطال فى النهاية بعد أن اكتشفوا زيف الساحر وخداعه ، لقد ايقنوا أن كلا منهم كان يمتلك الشيء الذى يتمناه دون أن يدري . . . الشيء الذى كان يظن خطأ أن الساحر هو وحده القادر على منحه إياه . أما دوروثى فقد اكتشفت أكبر نعمة فى الوجود ، إذ أدركت أن أهلها الذين تركتهم كانوا أهم شيء فى حياتها ، واكتشفت حبهى الصديق الخالص .

وأنت عزيزتى القارئة ، فتضى دأخل نفسك ، وستجدين أن لذاتك قيمة كبيرة خلقها الله فى داخلك ، وهى وحدها القادرة على انقاذك من الوقوع فى فخ السلبية والقلق . كل ما عليك كى توقظها هو أن تعترفى بوجودها . إن أداة المهارة الثالثة التى نقدمها لك ستمكنك من تحديد هدفك ، واكتشاف الساحر فى داخلك – أى عقلك الباطن – الذى بدوره سوف يساعدك فى الاعلان عن قيمة ذاتك كإنسانة جديرة بالمساعدة وراحة الليل ، بعيدا عن القلق والمخاوف التى لا داعى لها . عندئذ سوف ترين الآخرين من خلال منظور آخر تماما .

الفصل التاسع

أداة المهارة الرابعة أقدمى على المجازفة

من أفضل الكتاب الذين عبروا عن التردد لدى المرأة صديقتنا جوديت برايلز مؤلفة كتاب « الثقة » حيث تقول ان القلق ينتاب الكثيرات بسبب التردد الشديد ، اذ يمضى بهن العمر ومن يريدن الى ما لا نهاية : « ياللا ٠٠ ولحد ٠٠ انتين ٠٠ انتين !! » اما (ثلاثة) فلا تواتين الشجاعة على نطقها ابدا .

لقد تعلمت في الفصل السابق كيف تستخدمين أداة المهارة الثالثة كى تكسبى حليفا قويا ذا سلطان الا وهو عقلك الباطن ٠٠ الذى يقف بجوارك عند مولجة القلق وحل المشاكل . اما اذا لم ترغبى انت فى اتخاذ الخطوة العملية للمعاون مع هذا الحليف فسوف تقعين فى أسر تلك الأسطوانة المشروخة التى تصفها جوديت . ومن هنا تنضج أهمية أداة المهارة الرابعة .

أداة المهارة الرابعة : أقدمى على المجازفة

لقد شهدنا تجارب عديدة لنموذج المرأة التى تأخذ طريق الهدف من بدايته ، فتقوم بوضع أهدافها أولا ثم تواصل الطريق وتسجيل جميع الخطوات للوصول للهدف . لكن عند نقطة التنفيذ رأينا العزيمة تتبخر والهمة تخور ، هل تعلمين لماذا ؟ لأن التنفيذ يتطلب منها المجازفة ببعض التغيير فى حياتها ٠٠ والتغيير يأسىبى لا يرحب به أحد ٠٠ اللهم الا الرضيع البتل !! ان أيا من تلك الحالات التى شهدناها لم تجد الضمانات

كيف تخطمين من القلق

الكافية لنجاح هدفها .. ولم تحتمل مجرد التفكير في أن تخطيه أو تفشل جهودها .. فاختارت الحل الأسلم وهو أن تعيش تعيشة بدلا من أن تجازف بالتغيير . ولم تدرك أن أحجامها عن اتخاذ الخطوات العملية قد بعث برسالة عاجلة لعقلها الباطن يؤكد فيها أنها ترغب في البقاء (محلك سر !)

إن الدكتور جيم ويلسون صديق بوب وطيبه النفسى الخصاص يتعرف على مريض القلق المزمن من « ست كلمات » معينة يرددها المريض وهي « أوه لا » ، و « ماذا لو » ، و « نعم .. ولكن » .. واليك جزءا من الحوار الذى يتكرر بالنص تقريبا بين الطبيب وكل مريض منهم :

المريض : أوه لا ، سيحدث مالا يحمد عقباه .

د جيم : إن الحقائق لا تتبىء بأى مشاكل أو متاعب فلا تخف .

المريض : لكن ماذا لو كنت مخطئا ؟

د جيم : ألا ترى معنى أن الأمور تسير على خير مايرام حتى الآن ؟!

للمريض : نعم .. لكن قد تتغير الأمور .

إن المرأة كلما شعرت بالخوف من المجازفة قالت لنفسها : « قد أكون تسيئة فعلا ، لكننى على الأقل قد اعتدت على هذه التعاسة .. فهى أفضل مما يمكن أن أواجهه لو تغيرت الأمور » . وهذه قصة إحدى زميلاتنا نسوقها لك هنا لتبرهن لك على أن الخوف من المجازفة يضع على المرأة أفضل قرص النجاح . فقد جاءت هذه الزميلة - ونسميها هيلين - إلى جين وطلبت منها أن تدلها على وسيلة لزيادة دخلها . فاقترحت عليها جين أن تتقدم لاحدى الوكالات التى تنظم الدورات وورش العمل لمعترفى الخطابة ، ويمكن للواحد منهم أن يقوم بتنفيذ برنامجها طبقا لنظام اليوم الكامل ، أو نصف اليوم . فقالت هيلين : « أوه لا .. يستحيل أن أنجح فى هذا ، فكيف أنظم ورشة عمل وأنا لا أعرف شيئا عنها ؟ » فربت جين : « إن من لها خبرتك فى الخطابة يمكنها تنظيم العديد من ورش العمل ودورات التدريب » . فصاحت هيلين معترضة : « لكن ماذا لو حاولت ، واخضت اتكلم حتى نغبت منى مادة الحديث ؟ » اننى لم أخاطب الناس أكثر من ساعة واحدة منذ بدأت هذه المهنة . فاقترحت عليها جين أن تطلب مشاركة الحاضرين فى المناقشة كتنشيط اضافى يملأ بعض الوقت ، كما يقرب نقاط المناقشة الى الأذهان . فقالت هيلين : « نعم .. لكن .. لكننى لم أفعل ذلك أبدا من بل ، قد أفشل فشلا ثريعا » . فقالت جين :

أداة المهارة الرابعة : أقمى على المجازفة

« وما يدريك لعلك تتجحين . هيا تقدمى بطلبك وإن تخسرى شيئا ٠٠ إن الوكالة تقدم عوناً كبيراً لكثير من زملائنا » . فقالت هيلين : « نعم ولكنهم جميعاً أفضّل منى وأكثر خبرة ٠٠ ماذا لو سخرؤا منى ؟! ٠٠ لا ، بحسن بى إلا أقعل ذلك أبداً » .

أرايت ؟ ٠٠ لقد توافرت لهيلين كل عوامل النجاح والتقسيم فى عملها ، وكان أول هذه العوامل هو رغبتها فى هذا النجاح ٠٠ فقامت بوضع الأهداف ، لكنها لم تكن تنوى تحقيقها ، فلقد كشف احجامها عن المجازفة عن وجود النقائص الثلاث التى تكبل خطوات العديد من النساء ٠ كانت هيلين تعاني من نقص فى احترام الذات وتقديرها لدرجة ان فكرة الفشل كانت تهددها دائماً ٠ أما نقص الثقة بالنفس فقد أفقدها الايمان بقدرتها على القيام بأعمال جديدة عليها ٠ كما انها لم يكن لديها القدرة على اتخاذ القرار ولا على حل للمشكلات ، فلم تستطع اتخاذ خطوات تعينها على امتلاك المهارة الجديدة ٠ فلم يكن امامها الا أن تقلق لأنها لا تحقق أى تقدم فى عملها ٠

المجازفة : مالها وما عليها

« أنيقى أيتها الجميلة النائمة » ٠٠ صيحة أطلقها جين آدامز على غلاف كتابها ٠٠ حين قالت أن داخل كل منا صوتين يعملان معا على الحفاظ على التوازن العاطفى ، وأطلقت على الأول (الحارس) والثانى (الباحث) ٠ فاما الصوت الأول ، أى (الحارس) ، فهو الذى يريد أن يبقى عليك كما أنت ، فيحافظ على هويتك الأصلية الخاصة ويملا نفسه خوفاً من الإقدام على أى تغيير ٠ فإذا أصيب الإنسان فى حادث مثلاً وادى ذلك الى خنوث تشوهات فى وجهه ، فإن ذلك (الحارس) هو الذى يساعد على ادراك أنه مازال نفس الشخص حتى وإن اختلف شكله وتشوه تماماً ٠

أما الصوت الآخر (الباحث) فهو الذى يتادى بالتغيير ويدعوك اليه ، وهو الذى يمكنك من تحقيق التقدم وتحسين أدائك لأعمالك ٠ لكن يحدث أحيانا أن تمتد يدك لتكتم ذلك الصوت فى داخله حين تستشعرين أن دخول المجازفة سوف يضطرك لتقبل بعض الخسائر ٠ فحين تجازفين بالانتقال الى مدينة جديدة مثلاً فانك تخسرين أصدقاءك وجيرانك القدامى ، والموجودات التى اعتادت عينك عليها ، لكلك على الجانب الآخر قد تكوينين صداقات جديدة من بين المعارف والجيران الجدد ٠

كيف تخلص من القلق

إن العيب في الاستجابة لصوت (الحارس) أكثر مما يجب هو أنك لن تكفي عن القلق أبدا ، بل ستظلين واقعة في دوامة القلق حتى يأتي اليوم الذي تتفجر فيه الرغبة القوية داخلك في تغيير طريقة تفكيرك وسلوكك وردود أفعالك . حينئذ يجب أن يكون لديك بعض الاستعداد لتقبل الشعور المؤقت بعدم الاستقرار إذا جريت شيئا جديدا لأول مرة ووقعت في بعض الأخطاء ، وكذلك الشعور بأنك لم تخطئي بقبول من تحاولين الاقتراب منهم إذا لم يستجيبوا لك . بعبارة أخرى يجب أن يكون لديك الاستعداد لتقبل الفضل . فتلك هي الطريقة الوحيدة لكي تقهري القلق إلى الأبد .

في عدد مايو ١٩٨٩ من مجلة « ووركينج وومان » كتبت شيرلى هاتون تقول إنها جازفت بالاستقالة من عملها بالتلفزيون الذي كان يحقق لها دخلا يبلغ ١١ر٠٠٠ دولار في السنة والذي ظلت تعمل به لمدة أربعة عشر عاما كاملة ، كل ذلك من أجل العمل في مجال آخر شغرت فيه أنها تحقق ذاتها . وكان هذا المجال هو تسويق وبيع مستحضرات تجميل ماري كاي . ومن خلال هذا العمل كانت شيرلى تقوم بتشغيل عدد من الأفراد للعمل في البيع ، ثم تعلم هؤلاء الأفراد كيف يقومون بجذب المزيد من الناس للعمل كبائعين . وكان ربح شيرلى يزداد كلما زاد عدد العاملين بالبيع . ومن أجل الحفاظ على الربح في ازدياد قررت شيرلى أن تضع من أوائل أهدافها أن تتصل يوميا بعشرة أشخاص جدد ، لينضموا إلى « جيش » البيع . وهكذا مع نهاية العام الثالث كانت قد حققت مكسبا قدره ٦٠ر٠٠٠ دولار . ولم تكف بهذا ، بل جازفت بانفاق كل ذلك للبلغ في رحلات خاصة قامت بها لتشغيل المزيد من مئويين المبيعات في أنحاء البلاد . واستمرت مسيرة النجاح حتى أصبحت شريكة في أرباح ٥٠ ألف مندوب مبيعات في الولايات المتحدة وكندا ، ووصلت قيمة شبكة المبيعات بالكامل إلى ٢ مليون دولار ، مما يحقق لها دخلا ثابتا قدره ٤٠٠ ألف دولار في العام . ولم تتوقف المسيرة رغم كل ذلك ، بل إنها مستمرة حتى الآن . ولكن السؤال الذي يقفز الآن إلى ذهننا هو : ألا تتخوف شيرلى من أن يرفض عملاؤها الموافقة على العروض التي تقدمها لهم ؟ وكيف لايسبب هذا لها قلقا ؟ وقد سألته مجلة « ووركينج وومان » هذه الأسئلة نفسها فأجابت : « كلما تحدثت مع إحدى العميلات ولم أجد لديها قبولا . أقول لنفسى : دعها . فهي الخاسرة » .

واليك حكاية « هيزر » التي كانت تلبى صوت (الباحث) في داخلها

وتحاول التغيير ، لكنها لم تحقق النجاح المرجو ، فقد كانت تشاكره زوجها في ادارة محل صغير في إحدى الضواحي ، وتم انتخابها لتمثل الحي في مجلس الغرفة التجارية بتلك الضاحية . تقول هيدر : « في بداية الأمر كنت في شدة الفرح لكوني السيدة الوحيدة التي تم تكريمها بهذه الطريقة في المنطقة ، وفي الجلسة الأولى اخذت أستمع لزملائي في هدوء ولكن سرعان ما لاحظت بعض الإيماءات غير اللائقة من بعض الزملاء للحط من قدرى ، فلم أسكت ، بل حاولت التعبير عن رأى ، لكن بعضهم كان في غاية الوقاحة للدرجة أن امرؤى بالتزلم الصمت . وشعرت بالحرج الشديد ، وبأننى مرغوضة في هذا المكان ، وخشيت ان أنا صممت على موقفى وتمسكت بأرائى أن أفقد منصبى في المجلس . وعدت الى امى في ذلك اليوم حزينة حائرة .. هل ألزم الصمت كما امرؤى ؟ .. فأجابت بكل حس : اطلاقا ! .. »

كانت امى هي التي قامت بتربيته وحدها بعد وفاة أبى ، وعلمتها الأيام كيف تكون حازمة في قراراتها ، ونصحتنى أن اتعلم الحزم والحسم أنا أيضا اذا أردت للنجاح في حياتى . ومضى عامان كنت خلالهما مثالا للجسارة والشجاعة في الحق ، والحسم في اتخاذ القرارات ، ولما كان هذا السلوك لا يعجب الزملاء ، فقد أصبحت مقضويا على ، ولم تجد لى العضوية بالمجلس ، فتركته غير أسفة ، وتسترسل هيدر : « قد تقولون لئننى جازفت وفشلت ، لكننى الآن وبعد مضى ثلاث سنوات على هذه التجربة أستطيع أن أؤكد بكل صدق أنني لم أفضل . فقد تم تعيين سيدات أخريات في المجلس من بعدى ، فحذون حذوى في التعبير عن الرأى بكل شجاعة وقوة ، وأثبتن وجودهن ، وتولت النجاحات والإنجازات على يد المرأة .. تلك الإنجازات التي لم تكن لتحدث لو استسلمت أنا في البداية ! لقد نضجت شخصيتى الآن ، وإن أعود مرة أخرى تلك الفتاة الخجول الضائعة في عالم يهيمن عليه الرجل » .

يقول بوب ان الخوف من للفشل كان يكبله ويمنعه من وضع الأهداف لتغيير سلوكه في الفترة التي سبقت اصابته بعقدة قويا الأماكُن المفتوحة .. ويكمل : « لم أكن أدرك أن المجازفة والفشل ، ثم المحاولة من جديد هو الجرى الطبيعي لأحداث حياتنا اذا أردنا تحقيق ما نصبوا اليه . انظرى مثلا كم من النعمات أخطأها عازف البيانو الشهير فان كليبدون حين كان يتعلم العزف على البيانو ؟ كم كرة قذفت بها شتى جراف

كيف تتخلص من القلق

خطا في شبكة التنس ؟ ٠٠ كل ذلك لديهم ، إن الاخطاء الجسيمة التي قد تؤدي فعلا الى كارثة تعتبر قليلة جدا ، بل نادرة الحدوث في حياتنا ، لكننا نترك القلق يأكلنا حول أشياء تافهة لا تهم ، ونخشى المجازفة ، فيشل الخوف خطانا ، ونترقب في علاقات شخصية لم نكن نريدها ، أو مجالات عمل لا نحبها ، وتمعنى بنا الحياة غارقين في دوامة القلق .

لقد كان بوب حقا في أشد الحاجة الى مشكلة كبيرة تشل تفكيره وحركته مثل فوييا الأماكن المفتوحة ، حتى تتولد فيه الرغبة العاتية في التغيير لتقفز به فوق حاجز الخوف من الفشل . لقد أقدم على المجازفة بوضع خطط عديدة للتخلص من السلبية في التفكير ، ولتحسين حالته الذهنية ، والجسمانية ، ورفع روحه المعنوية . فقام بالخطوة الأولى ، وانضم الى برنامج « لايف بلاس » أو الحياة الايجابية . أما أنت فلا تنتظري وقوع الكارثة حتى تبين في التحرك نحو تنفيذ خطة التغيير ، بل نفذي فوراً . . . واقرئي مايلي . .

تعلمى الحسم كي تقضى على المجازفة

تؤكد أداة المهارة الرابعة على ثلاثة مبادئ أساسية تركز عليها المجازفة ، ويمكنك من خلالها التغلب على القلق والهواجس التي يولدها نقص الثقة بالنفس والاعتزاز بها . بل انك من خلالها تصبحين أكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشاكل . والمبادئ الثلاثة هي أن تجازفي بالآتي :

١ - تغيير طريقة تفكيرك .

٢ - تغيير أقوالك .

٣ - تغيير أفعالك .

رايت في الفصل الثامن كيف أن المشاعر تتبع الأفكار ، ومن ثم فإن الأفكار السلبية تقوم ببرمجة عقلك الباطن كي يغمرك بمشاعر سلبية تحفك بدورها الى التصرف بسلبية . وقد عرضنا لك كيف تحولين عقلك الباطن الى حليف قوي يمينك على اجراء التغييرات الايجابية اللازمة . اما الآن فنود أن نذكرك على الخطوات العملية التي يجب أن تتخذها من أجل تعزيز عملية البرمجة المطلوبة ، وهي خطوات تتطلب منك المجازفة ، ومنها سوف تتعلمين مهارات حل المشاكل وتكتسبين الثقة بالنفس .

أداة المهارة الرابعة : المعنى على المجازفة

ان هذه العملية تتطلب منك ان « تتبينى » حتى تفكرين بشكل سليم ،
وبعدما عليك ان تختارى بمحض ارادتك ان « تفكرى » ، و « توصلى
رايك » للآخرين ، و « تنصرقى » بكل ايجابية . اننا بتعبير آخر نوريك
ان تتعلمى الحسم مع نفسك ، ومع الآخرين . فحين تجازفين بالتفكير
الحاسم سوف تخرسين ذلك الناقد الداخلى اللاذع الذى يلهب ظهرك
بسياط القلق والخوف من الوقوع فى الخطأ أو التقصير أو الفشل .
و « التعامل » مع الآخرين بشكل حاسم يؤكد لعقلك اليامن ان اعتزازك
بنفسك مازال سليما لم يمس ، فتأتى أفعال الآخرين فى صورة استجابة
لهذا التأكيد . اما عندما « تنصرفين » بحسم فانت بذلك تحلين المشاكل
التي يتولد عنها القلق والتوتر ، وتقيمين صرح الثقة الذى يمكنك من
التعامل مع أية مخاوف مستقبلية .

هناك فارق كبير بين السلوك الحاسم والسلوك العدوانى ، وهذا
ما يؤكد كل من روبرت ي - البرتى ومايكل ل - ايمونز فى كتابهما :
« خذى حقه كاملا » لذيقولان : « ان الحسم ليس أداة لاستغلال الآخرين ،
بل لاختفاء المزيد من المساواة والتعدل على علاقاتك بالآخرين . فالسلوك
الحاسم يخذى هذه المساواة ، ويختم مصالحنا واهتماماتنا ، وتضبط منه
أكثر قدرة على الدفاع عن انفسنا بلا أى توتر ، والتعبير عن مشاعرنا
بصدق وبلا معاناة ، بل وممارسة حقوقنا الشخصية دون أى انكار أو
اعتماد على حقوق الآخرين . اما الائتمان الذى تترجم فى داخله الرغبة
فى التعبير عن نفسه الى سلوك عدوانى فانه يصل الى اهدافه دائما على
حساب الآخرين وقوى خطاهم » .

وخذى مثلا الزوجة البدينة التي يسخر منها زوجها ، ويلاحقها
بشكواه باستمرار من مظهرها الذى فقد جاذبيته : ان امام هذه الزوجة
أحد اختيارات ثلاثة : اما ان تنصرف بشكل غير حاسم ، او بشكل
عدوانى ، او بشكل حاسم . فالاختيار الأول هو ان تتجاهل تعليقات
زوجها السخيفة ، وتبسم بالذنب بسبب بدلتها ، وتبدأ فى التفكير فى
الطلاق كمخرج أخير من هذه المأساة . اما الاختيار الثانى وهو العدوانى
فيكون بان ترد لزوجها الصاع صاعين ، فتقلبه بأقبح الصفات ، وتزعم
انه جامع لكل عيوب البشر . لكن الاختيار الثالث فهو التصرف بشكل
حاسم فتوافق زوجها فى رايه انها بحاجة الى انقاص الوزن ، وتوضح له
انها تبذل ما فى وسعها فعلا وتلاقى الصعاب والمشقة فى سبيل ذلك . ثم

كيف تتخلص من القلق

تصاحبه بأن أسلوبه الساخر المهيمن لا يجيبها ولا يريحها ، وتطالبه بالكف عنه ، واتباع أساليب أخرى لكى يقوى عزيمتها ويدفعها الى مواصلة الجهود التى تبذلها لانقاص وزنها حتى يحققا معا النجاح فى الوصول الى الهدف الذى يبيغياه .

لكن على هذه الزوجة قبل أن تختار الأسلوب المناسب للتعامل بالنطق مع زوجها ، أن تحلل ما يريده الناقد الداخلى على اسماعها ، حين يقول : « لماذا لا ينقص وزنك مثل كل الناس ؟ لاجب أن زوجك لا يكف عن تانيك ، فانت لايمكن أن تقومى بأى شىء بصورة صحيحة ! » اذا استمعت الزوجة الى هذا الكلام وأحجبت عن المجازفة بمصارحة زوجها فهى بذلك تتصرف بشكل غير حاسم ، وهكذا تصبح فريسة سهلة للقلق والوساوس . اما اذا ضاعف هذا الناقد القاسى من شعورها بالذنب والغضب ، ودفعها الى التصرف بشكل عدوانى مع زوجها فانها بذلك تسقط ضحية لما يسميه علماء النفس « الادراك المشوه » او المحرف . فادراكها الموهوز لذاتها يمتنعها من التصرف بشكل عقلانى ، لذا عليها أن تكون واعية تماما لذلك التحريف وأن تصلح من شأنه كخطوة أساسية تؤهلها للتعامل بحسم مع الآخرين . اما انت عزيزتى القارئة ، فلكى تكونى حاسمة بعيدا عن العدوانية يجب أن تحققى التوازن الكامل فوق ميزان ادراك الذات ، لآنك اذا كنت مثقلة بنقص فى الاعتزاز بالنفس فسوف يهدط بك الميزان لتفرقى فى التوتر والقلق ، واذا استسلمت للغضب والحقن فسوف ترتفع بك كفة الميزان لتعيشى فى اشتباك دائم مع الآخرين : تويخين هذا وتمنقين ذاك . لكن اذا كان شعورك بقيمة ذاتك مرتفعا فسوف تستوين فى وسط الميزان . تستمتعين بالقدرة على التعامل بعقلانية مع الآخرين ، وحل مشاكلك بنفسك . وبإضافة بعض الحسم أيضا سترين أن زوجك قد ارتفع الى نفس درجة النضج معك . وهكذا تصلان الى حالة التوازن الكامل فوق الميزان .

الناقد الداخلى وأساليبه العشرة

للتحريف الإدراك

اقترئ القائمة التالية لكى تتعرفى على الأساليب العشرة التى يتبعها الناقد الداخلى القاسى فى توبيخك فيسبب لك تحريفا وتشويفا فى ادراكك للأمور ، ثم لاحظ كيف يمكنك اصلاح هذا التشوه . فاذا وجدت نفسك يوما تستجيبين بشكل غير عقلانى لئناقدك الداخلى ، قومى على الفور

أداة المهارة الرابعة : انقضى على انجزته

بكتابة نوع أو أسلوب للتحريف الذى تشعرين به فى كراسك ، ثم واجهيه بالحقيقة . ولكن أولا اجلسى واسترخى ، ورددى الانبئات اللازمة ، وتصورى نفسك تفكرين بشكل ماضى وعقلائى .

١ - الكمال :

ان هذا الأسلوب يجعلك تضعين معايير للأداء غير واقعية ، بل ومغالية فى الارتفاع ، وتطلبين من نفسك ومن الآخرين الوصول إليها ، ومهما حققت من انجازات يعترف بقيمتها المجتمع من حولك فإن ناقصك الداخلى لا يرحمك من تهمة القتل ، ويسفه لك كل انجاز تحققيه ، ويدعى انه مجرد ضربة حظ . عندئذ يجب عليك فوراً أن تعدلى من أسلوب تفكيرك ، وتذكرى نفسك أنك انسانية لها قيمة بصرف النظر عن انجازاته ، فانت جديرة بكل الحب والسعادة والشعور أنك سعيدة بذاته وتتقبلينها كما هى .

٢ - حمى الرفض :

وهى المبالغة فى حجم الشعور بالرفض أو اللبذ ، وقد تبدأ بموقف واحد تشعرين فيه بأنه منبوذ ، ثم تسرى فى حياته كلها ، لتصبح هى الأسلوب السائد فى تفكيرك . فإذا تجاهلك الشاب الوسيم فى الحفل مثلاً وأخذ يحدث فتاة أخرى اتهمت نفسك بأنه قد فقدت جاذبيتك مما جعله يبتذلك ويبتعد عنك . هنا قولى بتعديل أفكارك وتكرى نفسك بأنه لا يمكن أن تنتظري من كل الرجال أن يفضلوك على الأخريات . ثم ان لك شروطك الخاصة لما تقضينته فى زوج المستقبل ، وسوف تعثرين على الشخص المناسب لانك تتمتعين بالعديد من الصفات الجميلة التى تجذب اليك الآخرين . ثم اكتبى قائمة بهذه الصفات ، ويمن يميل اليك من الناس .

٣ - البؤرة السلبية :

هذه البؤرة تزيل أى اثر للايجابية فى حياتك ، لانك لاترى من خلالها الا موقفاً سلبياً واحداً لا يتغير . فقد ركزت حين تفكيرها على آثار الحروق والندوب التى اصابتها منذ الصغر مما تسبب فى نقص ثقها بنفسها ، وذلك لأنها لم تكن ترى أى من صفاتها الجميلة التى تتمتع بها . ومواجهة هذا السلوك عليك اعداد القائمة السابق ذكرها فى النقطة رقم (٧) ثم ضعى تصوراً واضحاً لرضاك عن نفسك ، وفخرك بها ، وأثبنى ذلك ببعض العبارات الولاثة .

كيف نتخلص من القلق

٤ - رفض الإيجابيات :

وهو الذى يدفعك الى الاعتقاد أن كل شيء فى حياتك حتى الجوانب المضيئة ماهى الا سلبيات . فإذا استمعت الى مجاملة رقيقة تمتدح مظهرك تجيبين بسرعة : « نعم ولكن شعري غير مرتب ووجهي يبدو عليه الارهاق » هنا عليك أن تذكرى نفسك أن الناس لا يقدمون المجاملة الا لمن يرون أنه يستحقها . فاستقبلها بفرحة وبهجة وردى بكلمة واحدة : « شكرا » .

٥ - النظرة السوداوية :

وتتمثل فى مخالطة النفس ، والاستناد الى حقائق ايجابية او محايدة للتحصل الى نتائج سلبية . فمثلا اذا تعكر مزاج زوجك لاي سبب من الاسباب اتهمت نفسك فورا بأنه السبب فى هذا الغضب ، بينما قد يكون السبب الحقيقى هو التقرير الذى تأخر فى اعداده . وماعليك حيال ذلك الا أن تذكرى نفسك أن كل انسان مسئول عن تصرفاته ، وبأنك سوف تتحملين مسئولية قلقك كاملة بأن تولجيه بحسب وتفتحيه فى الأمر وتساليه عما يضايقه .

وهناك شكل آخر للتفكير السوداوى ، وهو التنبؤ بوقوع عواقب وخيمة لكل عمل تريدان القيام به . فقد تقولين لنفسك انك لو صارحتك بحسب ومساآته عما يضايقه فقد ينفجر غاضبا فى وجهك . عندئذ يجب أن تؤكدى لنفسك أن التنبؤ بما يمكن أن يحدث أمر فى علم الله وحده ، وهكذا فأنت لاتعلمين ما قد يقوله ، او ما قد يحدث فى المستقبل . حاولى أن تتصورى نهاية سعيدة لهذا الموقف بدلا من الكارثة . . . واكبيها لنفسك .

٦ - التهويل - او - التهوين :

إن هذا الأسلوب يأخذ احدى صورتين : الأولى هى تهويل الواقع ليتحول الى سيناريو مزعج مثير للقلق حين تقومين بعمل لاترضين عنه . أما الصورة الثانية فهى التهوين من حجم كل عمل طيب تقومين به حتى يختفى تماما ويصبح بلا قيمة . ولناخذ مثالا على النوع الأول : فأنت اذا نسيت مثلا يوم عيد ميلاد صديقك ، قد يظنك تفكير (التهويل) فتقولين : « انها لن تغفر لى ذلك أبدا . . . يالى من غيبة لاتراعى مشاعر الآخرين ! » هنا يجب أن تؤكدى لنفسك أنه من الوارد جدا أن ينسى أى شخص مواعيد اعياد الميلاد ، وهذا يعطيك العذر تماما ، فلا مانع

أداة المهارة الرابعة : انقضى على الجائزة

من أن تعتذري لصديقك وتقدمي لها الهدية ولو بعد موعدها ، أما (التهرين) فهو الذى يدفعك الى الخط من قدر الجائزة التى قد تحصلين عليها نظير قيامك بعمل جيد . فتقولين لكل من يهتك : « ان هذا شيء تافه » . عندئذ يجب أن تصلحى من تفكيرك هذا وتذكرى نفسك انه لا بأس من أن تربتى على ظهرك مهنته نفسك ، أو حتى أن تهتفى بأعلى صوت « برافو على !! » . فأنت بذلك تبعثين برسالة طيبة لعقلك الباطن فيبادر بقوة ثقك بنفسك فتتخلين على القلق .

٧ - الوهم :

ان هذا الأسلوب يجعل المشاعر والانفعالات تحتل مكان الحقائق . وهذا الاحتلال يدفعك الى ايهام نفسك بأن كارثة سوف تقع حتما اذا ركب الطائرة ، وذلك لجرد أنك تخافين من الطائرة بلا سبب أو داع . وقد تستيقظين من نومك مكتئبة بسبب كابوس لا تذكرينه تماما فتقولين « لقد قمت من الجهة اليسرى من السرير . . سيكون يومى شؤما فى شؤم !! » عليك هنا أن تأخذى قرارا بتغيير تلك الأفكار السوداء ، فالיום لا يمكن أن يكون شؤما لجرد أنك لم تنامى جيدا . ولهذا قومى بتصوير سيناريو سعيد ليوم هادئ ترفرف عليه السكينة والصفاء . . وأكديه لنفسك فيتبرمج عقلك الباطن تبعاً له ويرسل اليك بالأفكار الهائلة .

٨ - التقيد الشديد بـ « يجب » و « يتحتم » :

تلك هى الطريقة التى يضع بها الناقد الداخلى القيود فى يديك ، مؤكدا لك ان مخالفة مايليه عليك خطيئة لاتغفر !! فتكون النتيجة بعض التحريف فى أسلوب التفكير فتقولين : « يجب أن أسيطر أكثر على أطفالى » أو « يتحتم على أن أبذل كل ما فى وسعى وأكثر للحفاظ على نظافة المنزل » . لكن هذا الأسلوب فى التفكير أن يؤدى بك الا الى شعور متزايد بالضييق وبالذنب . وعليك هنا أن تذكرى نفسك أنك مسئولة فقط عن أفعالك أنت وليس أفعال واليك أو واليك أو أولادك أو حتى جيرانك . اكدى لذاتك أنك انسانة لها قيمة وجديرة بكل خير .

٩ - الضخمية المغلوطة :

هذا هو الأسلوب الذى يدفعك الى أن تصدرى على نفسك حكما بالاعدام بسبب خطأ واحد وقعت فيه . فإذا كنت مثلا على وشك الارتباط

كيف نتخلص من القلق

يشخص ما ثم فوجئت بسلوكه غير المتحضر فى معاملتك .. تقولين لنفسك « أنا السبب فأنا غبية ولن أفهم الرجال أبداً .. » والآن لابد أن أنفع الثمن » . ولكى تعيدى ترتيب أفكارك هنا ، تذكرى أن أى انسان معرض للخطأ ، وهذا لا يحط من قدرك ، ثم ضعى هدفاً أن تستشعرى أحد الاختصاصيين كى يساعدك على حسن الاختيار فى المستقبل .

١٠ - أسلوب تفكير « أنا السبب » :

انك فى هذه الحالة تزعمين خطأ انك المسئولة عن كل المصائب التى تقع من حوله . فإذا افترض زوجك فى شرب الخمر مثلاً ، وتسبب فى قضية فى الشارع تصرخين : « أنا السبب ، فأنا التى جعلت حياته بائسة الى هذه الدرجة فدفعته دفعا الى الخمر !! » لكن لا .. تذكرى نفسك بأن كل انسان مسئول عن تصرفاته .

تلك عزيزتى القارئة هى الأساليب العشرة التى يجب عليك أن تلقى نظرة عليها كلما ساورك القلق ، فإذا وجدت أن ناكلك الدلائل يشوه الحقيقة ويحرفها أمام عينيك ، فاشرعى فى كتابة الطريقة المثلى التى سوف تتبعينها لاصلاح مسار تفكيرك ، ثم اعيدى برمجة عقلك الباطن كى يساعدك على ممارسة للتفكير العقلانى .

نصائح لكى تتعاملى بحسم مع الآخرين

إن المبدأ الثانى من مبادئ الاقدام على المجازفة هو أن تغيرى أقوالك وتعاملى بحسم مع الناس . وقد اكتشفنا من خلال عملنا مدى صعوبة تنفيذ هذا المبدأ على المرأة بشكل خاص . فقد حكى لنا (هولى) هذا الموقف : « ما أن جاءت عطلة نهاية الأسبوع حتى أسرعرت الى المنزل وأنا فى شوق للترتيبات الرائعة التى أعدناها أنا وأبى وامى ، لكن احدى صديقاتى فاجأتنى بأن فرضت نفسها علينا دون دعوة . ورغم حبى لصديقتى الا اننى كنت أريد الاستمتاع بصحبة والدتى فقط . ولم أجروا على مصارحتها ، بل أخذت المنع لها من بعيد ، واحاول بشكل غير مباشر ان اجعلها تفهم .. بلا فائدة .. ومضت عطلة نهاية الأسبوع كثيبة وسخيفة كنت أشعر طوالها بالغضب والكبت ، ويأتنى قد ظلمت الأسرة معى لمجرد اننى خشيت أن أخرج مشاعر صديقتى » . لو عالجت هولى هذا الموقف بحسم أكثر لقاتلت لصديقتها : « اننى أتمنى أن تكونى

أداة المهارة الرابعة : اقمى على المجازفة

معنا فى هذه العطلة ، لكننى أود أن أكرس كل دقيقة فيها لأمرتى • ولن يتوافر الوقت الكافى لكى أستمع بصحبك •• ما رأيك أن نلتقى فى وقت آخر ؟ •

لكن هولى أخطأت باختيار السلوك غير الحاسم مما تسبب فى تحريف ادراكها ، فقد اتبعت أسلوب التفكير السوداوى وتوقعت أن ينجرح شعور صديقتها رغم عدم وجود أى دليل على ذلك الاحتمال • ثم إنها قد وقعت فى الشعور بالذنب وهكذا انحرقت الى سلوك « أنا السبب » حين تخيلت نفسها فى حالة اكتئاب بسبب غضب صديقتها المفترض ، وهكذا وضعت على عاتقها مسئولية مشاعر الآخرين • وهذا السلوك غير الحاسم من جانب هولى ليس سلوكا غريبا أو شاذا ، بل هو طبيعى عند معظم اللقيات اللواتى يشجعهن الآباء على ارضاء الآخرين ورعايتهم ، والعناية بهم وخدمتهم ولو على حساب شعورهن • لذا فغالبية النساء يعانين فى صمت ويتحملن الألم النفسى ولا يفكرن فى التنفيس عن مشاعرهن أبدا ، غير مدركات أنهن بذلك يتركن أنفسهن فريسة سهلة أمام القلق المتزايد والتوتر الشديد • ولنعد لهولى التى تكمل لنا القصة قائلة أن رغبتها فى ارضاء صديقتها تسببت فى نمو شعور بالضيق منها مما دمر صداقتهما تماما فى آخر الأمر •

أما أنت فاسالى نفسك : الى أى مدى تكونين حاسمة فى أقوالك عند وقوع خلاف بينك وبين الآخرين ؟ •• هل تكونين صادقة مع نفسك تماما وتعبرين عما يعتل فى داخلك ؟ أم أن مشاعرك لاتهم فى رأيك ، وهكذا تهملينها فتعيشين فى قلق وتوتر وغضب ؟ •• اليك هذه الخطوات التى لو اتبعتها لأصبحت أكثر حسما فى تعاملاتك وتواصلك مع الناس •

١ - خططى للتعبير عن مشاعرك :

خذى صفحة من كراسك وضعى لها عنوانا : « مشاعرى ، ثم تأملى قليلا وحاولى تحديد مشكلتك : فإذا كان همك الأول هو ارضاء الآخرين فقد تقولين لنفسك : « نعم أنا وزوجى نمر بضائقة مالية ، ويبدو أنه أخطأ بشراء سيارته الآن ، خاصة وأننا تأخرنا فى دفع الإيجار هذا الشهر • ولكننا نسعى على أية حال من أجل حل هذه المشكلة » • لاحظى أن هذه العبارة ليست الا صورة من صور « نعم ولكن » وهى تدل على أنك خائفة من الإقدام على التغيير • ليس هذا فحصب ، بل اسالى نفسك عما تشعرين

كيف تتخلص من القلق

به تجاه تصرفات زوجك هل تشعر بك بالغضب أم الاحباط ؟ ٠٠ اكتبى رأيك بكل صراحة وصدق ٠ أما اذا تعذر عليك ذلك فتقدمى للخطوة التالية :

٢ - صفى الموقف :

قسمى الصفحة الى عمودين : أحدهما بعنوان « المشكلة » والآخر بعنوان « دورى فى المشكلة » ٠ ثم اكتبى فى العمود الأول الموقف بالتفصيل وبكل صراحة ، ثم ضعى فى العمود الثانى ما تجدينه مطابقا للوضع من أساليب تحريف الإدراك العشرة ٠ هل تتقين بشدة بـ « يجب » و « يتحتم » التى تتصحك بانك يجب أن تتركى الميزانية فى يد زوجك مهما كان مسرفا وغير مدير ؟ هل تفكرين تفكيراً سوداويًا وتتوقعين المصائب لو طلبت من زوجك أن يحد من اسرافه ؟ هل تتهمين نفسك قائلة : « أنا السبب » متوهمة أنه لو كان له زوجة أفضل منك لما اضطر لاتفاق كل هذا المال ؟ لو صنع هذا فالكبرى النقاط كلها ثم اكتبى الطريقة المثلى لتصحيح مسار تفكيرك وإدراكك ٠ ولاحظى أنه من خلال وصفك للموقف بهذا الشكل ، فقد تفيقين على مشاعر أخرى تعتمل بداخلك حول هذه المواقف ٠ عندئذ دريئها تحت الخطوة رقم (١) ٠

٣ - اكتبى الخيارات المتعددة لمعالجة مشكلتك :

يمكنك أن تكتبى مثلا : « سوف أتولى أنا مسئولية دفع القواتير فى موعدها » ، أو « سوف نضع خطة لميزانية أكثر واقعية نلتزم بها » ، و « على زوجى أن يحصل على عمل اضافى ليزيد من دخله وبذلك يمكنه شراء الكماليات التى يريد » أو « يمكن أن تستعين بمستشار مالى ليضع لنا خطة لسداد الديون » ٠

٤ - خططى لتوصيل مشاعرك للآخرين حول المشكله :

اكتبى : « أشعر بـ ٠٠٠٠ والسبب فى هذا الشعور أن ٠٠٠٠٠٠٠ (اسم طرف المشكله) قام بـ ٠٠٠٠٠٠ (اكتبى الفعل الذى ضايقك) ، واقترح الحلول الآتية ٠٠٠٠٠٠ ٠ واليك مثلا لما قد تكتبينه : « أشعر بالغضب ٠ والسبب فى ذلك أن زوجى استدان من أجل شراء السيارة الرياضية التى كان يريد » ٠ وأنا أشعر بالحرج الشديد وأخشى أن تقع فى أزمة مالية خاصة وأننا لا نملك مبلغ الإيجار المطلوب تسديده قريبا ٠ بعض الحلول للخروج من المشكله : يمكن أن نضع ميزانية ونذهب الى أى مستشار مالى ليساعدنا فى سداد الديون بشكل منظم وغير مرهق ٠

٥ - تدريبي على توصيل مشاعرك بحسم :

ابحث عن ركن هادئ في منزلك ، ثم اجلس في مواجهة احد المقاعد الخالية ، وتدريبي على مخاطبة الشخص المفترض وجوده على هذا المقعد ، وقول ما تشعرين به تماما والسبب في ذلك الشعور . واخيرا قدمي خيارات الحل بثقة وتصميم .

٦ - اهنئي ، وضعي تصورا ، واكدي لنفسك انك تتصرفين بحسم :

تخيلي نفسك تحدثين زوجك في هدوء ، ورددي : « أنا في غاية الهدوء ، وقادرة تماما على مناقشة الأمور المالية مع زوجي بكل ثقة » .

٧ - تعاملي مباشرة مع الشخص المعني بالمشكلة .

٨ - لا تلقى بالاً للعواقب :

هذه خطوة مصيرية وهامة ، لأنك عندما تتعاملين بحسم مع الآخرين قد تأتي استجاباتهم بشكل ايجابي ، وقد تأتي على عكس ذلك تماما . وقد صايفنا الكثيرات ممن ينجحن في القيام بجميع الخطوات السابقة لكن لا يصلن الى حل للمشكلة رغم ذلك . هيدر مثلاً - هل تنكرينها ؟ - حين عبرت عن رأيها وأعلنته على الملأ في مجلس الفرقة التجارية غضب الأعضاء واتخذوا منها موقفا معاديا . فالواقع المرير يثبت أن بعض الناس ليس لديهم الاستعداد لقبول الحسم من أي انسان ، ويصفة خاصة من النساء .

ومن الحكمة أن تتوقعي هذا التصرف ، لأن ردود افعال الناس تتباين تبائنا كبيرا حسب طبائعهم . فقط ضعي في اعتبارك أن عدم استجابة البعض شيء طبيعي ولا علاقة له بك انت شخصا . وحتى اذا لم يوصلك السلوك الحاسم الى النتيجة المرجوة فاعلمي انك قد حصلت على مكسب كبير وهو سد النقائص الثلاث في داخلك . ومن ثم يتلاشى القلق والضيق كلما عبرت عن مشاعرك بصديق وصراحة . فانت بذلك تضعين منهاجا جديدا لحياتك تتعاملين من خلاله مع أي مشاكل قد تطرأ لك مستقبلا .

السلوك الحاسم

البناء الثالث للأقدام على المجازفة هو « أن تغيرى انفعالك » .
لاتقبعى فى صمت منتظرة من المشكلة أن تحل نفسها • بل اشحذى أفكارك
واستجمعى خيارات وحلولا ، ثم خذى الخطوات العملية •

حكى لنا أحد الاختصاصيين فى العلاج النفسى عن إحدى
المرتيدات عليه ، وكانت امرأة ضئيلة الحجم طولها أقل من خمس أقدام
لكنها كانت متزوجة من عملاق ضخم يفوقها فى الحجم أضعافا ، والأمورا
من ذلك أنه كان سيء الطباع شرسا ، ولايكف عن ضربها وإهانتها •
وكانت كلما حاولت التعامل معه بحسم كيل لها الصقعات والركلات •
وقررت الزوجة أن تضع حدا لهذه المهزلة : لم تفكر فى الطلاق • • بل بدأت
فى تعلم رياضة الكاراتيه حتى إجادتها تماما • وفى يوم من الأيام ••
كانا يتشاجران كمانتهما ، وما أن رفع الزوج يده ليصفعها حتى فوجئ
بنفسه يطير فى الهواء ليسقط على الأرض فى ذمول •

ولم يمض وقت طويل حتى وافق الزوج على أن يلجأ لاختصاصى
نفسى كى يساعده فى التخلص من سلوكه العدوانى • وهامها قد وضعا
أقدامهما على الطريق الصحيح للوصول الى زواج سعيد متوافق •

حين يصاورك القلق حول أى موقف من المواقف فكرى فى أى أفعال
يمكنك القيام بها للوصول الى حل • (ارجعى الى الفصل السابع حيث
للخطوط العريضة لعملية شحذ الذهن واستجماع الأفكار) •

هل يمكنك مثلا الالتحاق بأية مدرسة لتعلم بعض المهارات لزيادة
سخلك ؟ أو أن تقررى أكثر من أولادك ؟ أو أن تحسنى من مظهرك ؟ هل
يمكنك الانضمام الى إحدى الجمعيات الخاصة بالارشاد والدعم ؟ أو
الحصول على استشارة نفسية ؟ أو قراءة كتاب قد يساعدك ؟ حاولى ابتداء
الزيد من الأفكار والحلول • ثم اكتبى الأفعال التى سوف تقومين بها
حتى تبرمجى عقلك الباطن ليساعدك على النجاح ، ثم أشرعى فوراً فى
القيام بهذه الأفعال •

هيلدا : كيف جازفت بالتغيير

كم كان تأثرنا بالغاً بحكاية هيلدا التى جازفت بتغيير نفسها وسلوكها وأفعالها من العدوانية الى الحسم ، وياله من فارق كبير بين الاثنين ! لقد كان من الممكن ألا تقدم هيلدا على أى نوع من المجازفة لولا الأزيمة التى وقعت بها فلم تترك لها من الخيارات الا القليل . ففى احسد اجتماعات جمعية الخطباء ، كانت هيلدا تراس الاجتماع وأعلنت ان « هارى » و « أبى » سوف يتحدثان اليوم . وبدأت أبى حديثها واسترسلت وأطالت وأسهيت ، حتى انها تجادلت اشارات هيلدا لها بأن تكفى بهذا القدر مراعاة للوقت ، واستمرت فى الحديث حتى نفذ صبر هيلدا ، وزاد الضغط فى داخلها لأن هارى كان لابد أن يلحق بالطائرة عقب الاجتماع مباشرة ، فانتفضت واقفة كمن لدغها عقرب ، وصاحت فى وجه أبى بكل حدة : « كفى يا أبى بالله عليك ! ان هارى سوف تفوته الطائرة ! » فما كان من أبى الا ان ردت ببرود : « وهل هذه مشكلتى أنا ؟ » وأصررت على استكمال حديثها حتى توقفت بعد عشر دقائق كاملة !!!

انطلقت هيلدا وأبى بعد الاجتماع الى الخارج وتعالمت الصيحات ، وبدأ التراشق بالألفاظ والامانات بينهما حتى تجمع باقى الأعضاء لفك الاشتباك ، وسرعان ما انحاز الجميع فى صف أبى ، فلم يلوموا الوقت الذى ضاع ، بل القوا باللوم كله على هيلدا قائلين انها كانت حادة وعدوانية جدا كعادتها !!

شعرت هيلدا بجرح فى كرامتها ، وبالعصب الشديد لأن احدا لم يتعاطف معها ، وظلت طول الليل تفكر فى قلق . وفى الصباح التالى ذهبت الى بوب وطلبت منه أن يصارحها بالحقيقة ، وهل يرى انها « متعطشة للسلطة والجبروت » كما يراها الجميع ؟

فقال بوب : « هيلدا . اذا كان الجميع قد اتفقوا على ذلك الرأى ، الا ترى انّه يجب عليك بحث هذا الأمر وتدبره جيداً ؟ » فردت هيلدا : « نعم يا بوب انت على حق ، ولكن ماذا أفعل ؟ »

فقال بوب : « اذا كنت ترى انك تستحقين هذه المعانة جزء لك على ما فعلت فاستمرى فى طريقك ولا تتغيرى أسلوبك . أما اذا لم يرضك

كيف تتخلصين من العلق

ذلك فحاولى تغيير نفسك • ويحسن أن تبدئى بالتعرف على الأسباب التى تدفعك الى التصرف بهذا الشكل • هنا بدأت هيلدا حديثا من القلب استمر طوال ساعتين ، أخذت تروى فيه لبوب عن ظروف طفولتها المأساوية • ورغم تلك الظروف السيئة الأليمة التى قلما تأتى مجتمعة فى حياة انسان ، الا أنها نجحت فى الوصول الى منصبها ومكانتها فى عالم الخطابة • لكن ذلك النجاح الباهر لم يخفف من شعورها الفظيع بالدونية والخوف وعدم الأمان • كانت دائما تخشى أن يرفضها الآخرون ، أو أن يروا وجهها الحقيقى المأساوى الأليم ، المستتر وراء قناع النجاح البراق الجميل • فقررت أن تحصن نفسها بجهة متينة من الثقة ورياسة الجاش ، وظلت هيلدا تتحدث مع بوب حتى شعرت أنها لأول مرة تعبر بصدق عما بداخلها • فلم تجد حرجا من أن تصارحه بأنها كانت تفرط فى شرب الكحوليات أحيانا كلما شعرت بالإحباط •

فلما انتهت هيلدا من سرد حاساتها قال بوب : « ان انعدم السلام مع النفس ، مع الأقران فى شرب الخمر تسببا فى اختفاء ذاتك الحقيقية وراء قناع العجرفة والتسلط والعدوانية » • ثم اقتعها بوب بضرورة أن تضع لنفسها هدفا يتمثل فى اقرار السلام مع نفسها ، ثم الاقلاع عن شرب الخمر •

وكانت أولى خطواتها أن ذهبت لزميلتها أبى واعتذرت لها ، وفى غضون أسابيع قليلة أصبح ملحوظا للجميع أن هيلدا قد أصبحت انسانية أخرى أروع والطف كثيرا من سابقتها • أن لجوءها لبوب ومصارحتها له بمكنون صدرها كان مجازفة شديدة من جانبها ، لكنها اتت بشمارها الحلوة • فاقدمت على تغيير تفكيرها وأقوالها وأفعالها تجاه الآخرين ، فلما أصبح الحسم – لا العدوانية – هو سلوكها لم يعد يقلقها رأى الآخرين فيها أبدا !! •

هيا نتحضر معا

حدث ذات مرة بينما كنا فى (ناساو) بجزر البهاما فى رحلة عمل أن اتبج لنا قضاء بعض الوقت فى جولة حرة لمشاهدة المعالم السياحية • وفى أثناء تجوالنا على الشاطئ فوجئنا بمشهد غاية فى الروعة لم نشهده من قبل •• فقد رأينا شخصين يعلقان فى السماء بمظلتين تزدانان بأروع الألوان •• ويجذبهما حبل طويل متصل بمركب يدور حول

أداة المهارة الرابعة : ادمى على الجازفة

الخليج • قرر بوب منذ وقعت عيناه على هذا المشهد أن يخوض هذه التجربة الممتعة ، لكن جين قالت : « لا .. أنا لا .. اذهب انت » • وفعلًا قام بوب بتأجير المظلة ، وأخذ المركب حتى منصة خشبية ترتفع عن سطح البحر مسافة عشرين قدما ، وقام المسئول عن اللعبة بتثبيت طقم المظلة وطوق النجاة حول جسمه ، ثم قام بربطه بخطاف كبير في حبل مشدود الى المركب • وشرح له كيف يرتفع عن الأرض ثم يطير وقال : « عندما نعطيك الإشارة عليك أن تأخذ خطوة الى الأمام في الهواء وكأنك تسقط من فوق المنصة » • ونظر بوب تحته الى سطح البحر من هذا الارتفاع الشاهق فشعر بدوار وغصه في حلقة !! وفكر للحظة : « لا أستطيع ذلك » ، لكنه أدرك أنه لو لم يقفز في الهواء ويرمى بنفسه فسوف يجره القارب على كل حال • وقرر للجازفة وقفز ليشققه الهواء في ثوان ، ويحمله هاليا عاليا في السماء ... كان يرى تحته (ناسا) كلها ، والخليج الأزرق الجميل ... حتى السمك الذي كان يتسلا تحت المياه الرائعة الصافية ، وشعر بحرية وانطلاق لا حدود لهما ، وكأنه إحدى السحابت البيضاء الهشة التي كان يخلق بينها •

ولما عاد بوب من طيرانه كان يشعر بانتعاش وبهجة غامرة من فرط روعة التجربة ، وقال لجين أنها لابد أن تجرب التحليق من هذا الارتفاع الجميل ، فشجعها حماسه الكبير على أن تقبل المجازفة • وفعلًا كانت سعادتها بالتجربة مثل سعادته تماما •

لقد خرجنا معا من هذه التجربة برأى واحد ، وهو أننا لو لم نجازف بالخطوة الأولى ونرمي بأنفسنا في الهواء من فوق المنصة لما وصلنا الى هذا الارتفاع الملق أبدا • ونقس هذا المبدأ ينطبق عليك اذا أردت تغيير سلوكك لتتقضى نفسك من دوامة القلق • ففي داخل كل منا شيء ما يخشى التفريط فيما اعتدنا عليه من الأفكار والأقوال والأفعال ، حتى لو كانت تضع قيودا على حركتنا وتشبنا الى الأرض دائما • لذا فإن رفضك لاتخاذ هذه الخطوة خارج المنصة الآمنة يحرمك من شعور رائع بالحرية المتاحة لمن يطلبها •

قد يرادك الخوف من تجربة التعبير بصدق عن مشاعرك ، وإطلاع الآخرين عليها ، ثم الاتجاه نحو سلوك جديد أكثر حسما ، لكن لا تخافي ، وتذكرى كم يزداد المنظر جمالا وروعه حين تتعلمين الاقدام على المجازفة •

الفصل العاشر

أداة المهارة الخامسة

دعى المشاكل تمر

كانت لبروب زميلة فى جماعة (توست ماسترز) اسمها مارى فرانسيس برلمسون ، وكانت تتعامل مع القلق بطريقة أفادتتها كثيرا . كانت مارى قد بدأت حياتها العملية فى عام ١٩٥٨ كسكرتيرة بمؤسسة ادى هاليداي ، وهى من اكبر شركات العقارات فى دالاس ، وارتقت السلم الوظيفى حتى وصلت الى مقعد الرئاسة فى عام ١٩٨٩ . وقد حكى عن تجربتها قائلة : « ان القلق عند غالبية الناس جزء لا يتجزأ من طبيعتهم ، فكما يتنفسون يقلقون ! » وفى رأس كل منا ما يدفعه فى هذا الطريق دون أن يدري ، لذلك فقد قويت محاربة تلك النزعة عن طريق لعبة « الغواصة » . ففى هذه اللعبة اتصور عقلى وكأنه غواصة مقسمة الى غرف عديدة ، فاذا تسرب الماء ليملا إحدى هذه الغرف أغلقتها بإحكام حتى أحافظ على قدرة غواصتى على الطفو . بمعنى أننى لم وقعت أية أزمة فى البيت أقوم بتركيز كل جهودى وفكرى نحو حل هذه المشكلة والخروج منها ، وأفضل الهموم الخاصة بعملى فى غرفة أخرى وأغلقها بإحكام ، حتى يحين الوقت المناسب للتصرف حيالها . أما عند ذهابى الى العمل فاننى افتح الغرفة الخاصة بهموم العمل وأغلق الأخرى التى تحوى مشاكل البيت تماما لعلنى التام اننى لا يمكن حلها فى المكتب . وفى نهاية يوم العمل وفى طريق عودتى الى البيت أقصّل العمل بعيدا وأستحضر أمور البيت كلها » .

ان لعبة الغواصة التى تمارسها مارى فرانسيس ، ما هى الا صورة

اداة المهارة الخامسة : دعى المشاكل تمر

لأحد امسايب اداة المهارة الخامسة ، وهى أن تتفصل عن المشكلة حين تكون الظروف غير ملائمة لمواجهتها وحلها . وقد قررت مارى من واقع تجربتها ان هذه الفلسفة تساعدنا على التقدم بخطى ثابتة فى عملنا ، الى بجانب الاستمتاع براحة البال فى البيت وفى العمل أيضا . واليك التفاصيل ..

اداة المهارة الخامسة

دعى المشاكل تمر

ان التغاضى عن المشكلة لايمنى بأى حال من الأحوال رفض التصرف حيالها او حلها . الشيء الذى يؤكد د . ريجيستيوارت اخصائى الطب النفسى بكلية طب ساوث وسترن بدالاس ، فيقول : « عندما تترجمين القلق الى فعل او الى اتخاذ قرار فانك بذلك تتخلصين من آثاره السلبية ، لذا يجب للفصل بين الهموم التى يمكن أن تتصرفى معها او تتحكمى فيها ، وبين تلك التى تعتبر أمرا واقعا . فاذا لم يكن فى يدك التصرف فاقبلى الأمور على علاتها » .

هل عرفت الآن لماذا اتت المهارة الرابعة - التى تعلمك الحسم ووضع الأهداف والمجازفة بسلوك جديد - قبل المهارة الخامسة ؟ .. لأنه بعد أن تستندى كل مالدك من طرق ، وتشعرين أنك لم تتركى بابا للحل الا طريقته ورغم ذلك لم تصلى الى حل للمشكلة ، فيمكنك عندئذ استخدام اداة المهارة الخامسة وهى ببساطة أن تدعى المشكلة تمر . هل ترين أن هذا قول يصعب تطبيقه ؟ .. نعم معك حق ، ولكن مع الاداة الخامسة سوف تكتشفين أن هذا الفعل ممكن تنفيذه . فانت حين تدعين للمشكلة تمر تصبح اعصابك أمنا وتفكيرك صافيا فتتمكنين بالتالى من حل المشاكل التى ظننت أن لا حل لها أبدا .

ملى ادعها تمر ؟!

قامت صديقتنا بولين برحلة الى فريدريكسبرج المقر الخاص لتستتر . نيمتز قائد الأسطول الأمريكى فى الباسيفيك إبان الحرب العالمية الثانية ، وقد أثرت فيها كثيرا الحكمة التى كان ذلك البطل يعز بها ويصحبها فى معاركه البحرية فى جنوب غرب الباسيفيكى ، وهى الحكمة التى أوصاه بها جده وهو طفل صغير فقال : « أن البحر يابنى كالحياء

كيف نخلص من العلق

نفسها : سيد صارم مستبد ، وإذا أردت أن تتوافق مع كل منهما فانهل من العلم بقدر ماتستطيع ، وأبذل من الجهد قدر ماتستطيع ، ولا تقلق ، خاصة على الأمور التي لا يد لك فيها .

من أبعاد الاحتمالات أن يخوض أى منا اليوم معركة واحدة من معارك القبطان نيمتز ، لكن كلا منا يواجه يوميا من المشاكل ما يخرج عن ارادته .

كانت كارين تحكى أن أشد ما كان يقلقها هو الخلافات التي كانت لانتهى بين زوجها وأخته ، والتي كانت لاتعرف كيف تتصرف حيالها . فتقول : « ما اجتمعت الأسرة مرة واحدة الا وانتهى هذا اللقاء بالخصام بين زوجى وأخته ، وأشد ماكنت أخشاه هو تأثير تلك الخلافات العاتية على اولادى . ويدا لى اننى لو بذلت لكل منهما مزيدا من الحب والاهتمام لما تشاجرا بهذا الشكل . لكننى بذلت مافى وسعى ، وأعيتنى الحيل ولم أجن الا مزيدا من الألم النفسى والعصبى ، ولم يزددهم ذلك الا عنادا وشجارا . وأخيرا صممت على ألا يكون لى شأن بشجارهما ، فهو مسئوليتهما ويجب عليهما حملها . فجلست مع كل منهما على حدة ، وأكدت لهما حبى ورغبتى القوية فى أن يسود السلام بيننا ، وأن يتحملا مسؤولية ذلك ، وقلت اننى لن اتدخل للاصلاح مرة أخرى . وقد قلل ذلك المرقف من جانبى كثيرا من خلافاتهما ، ولكن اذا حدث وحضرت أحد هذه الخلافات فأننى احتفظ بهدوء اعصابى ولا اتدخل أبدا » .

من المستحيل على أى انسان أن تتوافر لديه القدرة على تغيير سلوك انسان آخر ، لكن المرأة التي تعيل الى الافراط والمبالغة فى رعاية الآخرين غالبا ماتتوهم أن لديها هذه القدرة ، فتجدها تبذل جهدا جهيدا كى تتحكم فى الآخرين ، فتقلق عليهم جدا ، لكنها تقشل فى لحداث أى تغيير فى حياتهم او شخصياتهم . وهكذا اذا نجحت فى الاعتدال فى رعاية من حولك ، لوفرت لنفسك راحة البال ، ولساعدت الآخرين للنضج بشكل أكثر يسرا .

كانت كيلي فى حاجة ماسة لأن تتعلم مهارة التفاوض عن المشكلة وتركها تمر فى سلام ، فقد تعرضت لحادث سيارة سبب لها اصابة خطيرة بالراس منعته من مواصلة عملها فى المحاماة . ووجدت نفسها فجأة مضطرة لأن تمرد لدراسة تخصص آخر فى الجامعة . لكن استقلالها الذى فقدته كان يملأ نفسها خوفا من المستقبل ، فماذا لو لم تحصل على

أداة المهارة الخامسة : متى المشاكل تمر

التفوق المطلوب لكي تحتفظ بالمنحة المجانية ؟ ماذا لو اضطرتها الحاجة الى الاعتماد على أبويها أو أختها الكبرى في الانفاق عليها الى الأبد ؟

وأخيرا قررت كيلي الانضمام الى إحدى جمعيات الدعم الارشادية التي ساعدتها على أن تدرك أن الاعتماد على الآخرين ليس خطأ على طول الخط ، فالناس في حاجة الى بعضهم البعض ، وأنها سعيدة الحظ لأن لديها من يحبونها ويقومون برعايتها . وتعلمت أنها لو تركت المخاوف تمر يسلم فسوف تؤدي أفضل أداء في دراستها وتحقق التفوق الذي تتمناه .

إن الحياة تكون أحيانا - كما في حالة كيلي - سيذا صارما مستبدا لا يرحم ، فإذا ابتليت بمشاكل صحية مزمنة ، أو حوادث ، أو أعياء يلقيها أفراد الأسرة على عاتقك فلتدرك خياران : إما أن تفرق في القلق والألم بسبب الظلم الواقع عليك فتترككم المشاكل فوق رأسك ، أو أن تتعلم كيف تتركز للمشاكل تمر . تأمل في الأمور التي تسبب لك قلقا ، وإصالي نفسك الأسئلة الآتية :

- هل هذا الموقف من الممكن أن يتغير لو تدخلت وفعلت شيئا ؟
- هل هذا الموقف لن يحل إلا إذا فعل الآخرون شيئا حياله ؟
- هل هذا الموقف يستحيل على أي شخص تغييره ؟

إذا جاءت أجابتك (بنعم) على السؤال الأول و (لا) على السؤالين الآخرين فهذه هي الحالة الوحيدة التي يكون فيها الأمر بيدك . عندئذ ارجعي الى باقي أدوات المهارة الأربع ، ثم جازقي بإجراء التغيير المطلوب . أما إذا جاءت لجابتك (بلا) على السؤال الأول و (نعم) على السؤالين الآخرين فنتمنى أن تستفيدي من أداة المهارة الخامسة وتتعلمي كيف تدعى المشاكل تمر .

ما مدى احتياجك لهذه المهارة ؟

إذا بذلت كل ما في وسعك ، ومع ذلك احتفظت بميلك الى القلق فأنك بذلك تبعثين الى عقلك اللبائن برسالة واضحة تقول : « أريد مزيدا من المشاكل » . فيستجيب بسرعة ويرسل لك طواعية بالاككتاب ، ونوبات الصداع النصفي ، وبألى تشكيلة الأمراض التي يسببها التوتر والضغط

كيف نتخلص من القلق

العصبى ، ويفتح أبواب روحك على مصراعها مرحبا بالمرارة والغضب والشعور بالذنب والخوف . فتكون النتيجة أن تقشلى فعلا فى كل عمل تحاولين القيام به .

لقد اكتشف بوب خلال تدريبه على لعبة الجولف العسر الذى لا يعرفه الا المحترفون فى هذه اللعبة . فبعد أن يتدرب اللاعب على أسلوب اللعب اى يدرس كيفية القبض على المضرب ، ووضع القدمين ، ودرجة ميل الاكتاف ، عليه أن يخطر بقله نحو كومة الرمل حيث الكرة ، ثم يسترخى تماما ، ثم يصوبها نحو الهدف . اما اذا قلق وخاف أن يقذف بها خطأ فى الماء مثلا ، فسوف يوفر له العقل الباطن كل الضمانات كي تطيش الكرة فعلا ويخطئ اللاعب ! .

وهكذا ترين أنك اذا لم تلقى يالا الى التوتر والقلق ، فسوف يمر على خير ، وتحققين لنفسك الاسترخاء والهدوء ، بل وتحققين هدفك الذى كنت تمنينه . ان التفاوضى عن المشاكل وأخذها ببساطة يخلق لديك نوعا من التوقع الايجابى ، وهى الاشارة التى ترسلينها الى عقلك الباطن فيزودك بمشاعر الهدوء والسكينة ، ويوحى لك بالعديد من الحلول لمشاكلك . ان الأم التى يستبد بها القلق فى منتصف الليل لأن ابنها الشاب لم يعد الى المنزل بعد ليس فى امكانها أن تتحكم فيما يمكن أن يحدث له ، ولهذا فهى امام خيارين لا ثالث لهما : اما أن تتساق وراء القلق والهواجس حتى تصاب بالذعر المرضى ، واما أن تتصوره عائدا بسيارته سالما وعلى وجهه امارات السعادة . ان عدم استجابتك للتفكير السلبي يخلق فى داخلك ذلك التوقع الايجابى ، فتصبحين بذلك جزءا من الحل لا جزءا من المشكلة كما كنت ، وتتجين بنفسك من دوامة القلق ، واذا وقع مايسوء - لا قدر الله - كانت لديك القدرة الكافية على التركيز والتصرف بسرعة فى الاتجاه الصحيح بلا ارتباك .

اما الآن وقد عرفت متى تدعين المشاكل تمر بسلام ، ولماذا ، فسوف تعلمك كيف تقومين بذلك . سوف نسوق لك من الامايب مايعلمك كيف تغيرين من نفسك بدلا من أن يضعج جهدك سبدي فى محاولة تغيير الآخرين .

قوى بتحليل توقعاتك وأحلامك

خرجنا من أداة المهارة الرابعة بأنك يجب أن تكونى طموحا فيما تحلمين بتحقيقه ، ثم أن تضعى تحقيق هذه الأحلام هدفا نصب عينيك وتخطى له . أما الأداة الخامسة فسوف تساعدك على أن تقررى أى من هذه الأحلام يخرج عن دائرة الواقعية .

لقد ظلت (إيرين) واقعة تحت وطأة القلق الشديد بسبب أحلامها التى جاوزت الواقع بكثير ، فقد رفضت أن تصدق أنها قد وصلت الى سن الأربعين دون أن تحقق حلمها الكبير وتمتلك هى وزوجها القصر الفخم الذى كانت تحلم به ، ذلك القصر الذى يضم ست غرف للنوم ، ويتوسطه حمام سباحة !! .. ياله من حلم !!

تقول إيرين : « شئ ما كان يؤكد لى أننا عندما نبلى الأربعين سنكون قد امتلكتنا قصر الأحلام ، فلما لم يتحقق حلمى شعرت بالخيبة والفشل وفقدت الثقة فيما يمكن أن يأتى به المستقبل ، ووقعت فى دوامة القلق » . رغم أننا نشجع الناس فى ندواتنا على أن تكون لهم أحلام كبيرة وعظيمة ، لكن إيرين فاقت بتوقعاتها حدود الواقع والممكن والمتاح ، مما سبب لها القلق والحزن .. واضطرها الى التنازل عن تلك الأحلام ، رغم إيجابيتها .

أما التوقعات السلبية فمسارعى بالتخلص منها ، واستفيدى من تجربة (كيت) ، إذ كانت تشكو من أنها فى خوف دائم من ألا يكون أدائها فى العمل على المستوى المطلوب .. وتقول : « لم يحدث أبدا أن تعرضت للانتقاد ، لكننى رغم ذلك قلقة دائما » .

أرايت كيف كانت توقعات (كيت) السلبية خارجة عن حيز المعقولة ، وكيف أنها لم تساعدنا على الاجادة ، بل استنزفت كل قدرة لديها على التفاؤل والاقبال على العمل والانجاز ؟

إذا تسلطت عليك يوما رغبة ما ، أو خوف من شئ ما لدرجة أن سببت لك التوتر والقلق فاسألى نفسك الأسئلة الآتية :

١ - هل هذه الرغبة أو هذا الخوف حقيقى أو واقعى ؟ لاحظى أن إيرين وزوجها لم يحققا فى حياتهما دخلا كبيرا يصل الى المليون دولار فكيف يمكن حلمها بالقصر الضخم معقولا ؟ عليك أن تعرفى طاقاتك وحدود

كيف تتخلص من التلق

قدرتك جيدا ، وأن تحسبى نقاط ضعفك وتأخذها في الاعتبار قبل أن تقدمي على الحلم . فإذا تميزت في شيء فعلا فلا تبخلي على نفسك بالفخر والزهو ، وتمتعي بقوة اعتزازك بنفسك ، ثم انطلقى في أحلامك وضعى أهدافك وتصورى نجاحاتك تتحقق واحدة واحدة . أما إذا بنيت حلمك على أساس إحدى المهارات التى لا تملكينها ، ثم أدركت ذلك الخطأ وخشيت من الفشل فى تحقيقه فتخلى فوراً عن ذلك الحلم ، وعديله حتى تتغير معه توقعاتك وآمالك ، وركضى على ما تقدرين فعلا على تحقيقه . فقد كان زواج إيرين موفقا ، وكان أجدر بها هى وزوجها أن يستمتعا بحياتهما بدلا من تعكير صفوها بحلم الثراء الفاحش الذى تحطم على صخرة الواقع .

انظرى الى الوراء . . وتأملى ما مررت به من تجارب وأحداث حتى يمكنك الحكم بشكل صائب على توقعاتك وأحلامك : هل هى واقعية أم لا . أسالى نفسك : هل سبق أن حدثت الكارثة التى تخشين حدوثها الآن ؟ إذا أجبت بـ (لا) فتوقعاتك السلبية غير معقولة وغير واقعية . وخذى (كيت) مثلا ، فلم يسبق لها أبدا أن نالت تقدير (ضعيف) فى عملها وهكذا كانت غير واقعية فيما توقعته من نقد وهجوم . وانت إذا خشيت على أولادك من رفاق السوء فافعلى كل ما فى وسعك لكى تحولى دون حدوث ذلك ، عبرى عن مخاوفك ، ثم أسالى نفسك : هل سبق أن فعلوا ذلك ؟ فإذا أجبت بـ (لا) كان عليك الاقتلاع عن هذا التفكير السوداوى ، وضعى بدلا منه تصورات ايجابية واكبتها لنفسك بعبارة مناسبة .

٢ - هل ما أنوفعه من الآخرين منطقى ؟ أن عدم ثقة (كيت) بنفسها جعلها تتوقع الهجوم والنقد من الآخرين ، رغم أنه توقع غير منطقى لأنه لم يحدث أبدا من قبل . أما إيرين فلم تتعلم فى حياتها كيف تحل مشاكلها الخاصة ، لذا فقد انتظرت أن يهب الآخرون لنجدها ، وتوقعت أن يأتى زوجها بقصر الأحلام ليضعه بين يديها . . ويأله من حلم غير منطقى لم تتوافر له ضمانات التحقيق أبدا ! .

٣ - هل أفكر بشكل منطقى وعقلانى فيما أتوقعه لنفسى ؟ عندما نظرت كيت فى قائمة الأساليب العشرة لتحريف الإدراك (راجعى الفصل التاسع) أدركت أنها كانت تمنانى من خوفها من أن ينتقدوا الآخرون لأنها تتبع أسلوبين من هذه القائمة وهما : الرغبة فى الكمال ، وحمى

اداة المهارة الخاصة : دعى الشائل تمر

الرفض - اما ايرين فقد كانت ترفض أن ترى النقاط المضيئة في حياتها ، فكانت تنتظر الى منزلها الجميل الذي يناسبها على انه لا يليق بها ، كما كانت تفكر بأسلوب التقيد الشديد بـ (يجب) و (يتحتم) ، وذلك عندما سجت نفسها بين جدران الحلم بأن سن الأربعين يجب أن يحقق لها حلمها بالقصر العظيم .

شعرت جين منذ أيام بالقلق خوفا من أن ينتقدها الناس لو ظهرت في مؤتمر الجمعية الوطنية للخطباء بنفس الغستان الذي حضرت به آخر اجتماع . وتعلق جين قائلة : « عندما أمسكت بنفسى متلبسة بالقلق سألت نفسى تلك الاسئلة الثلاثة » والركت من واقع اجاباتي ان ما توقعتة كان سلبيا وغير واقعى . فكيف لأى من الأعضاء الذين يفوق عددهم ١٢٥٠ عضوا ان يتذكر فستانى الذى ارتديته فى المؤتمر السابق ؟؟ ! وحتى لو تذكروا ، فماذا يهمنى ؟ هل سأتعرض للهمز واللمز ؟ يالى من حققاء ! لقد وقعت للمخاطات ضحية لقائمة اساليب التحريف العشرة ٠٠ وذلك لمجرد اننى قلت مما يمكن أن يقوله الناس عني . لكنى بمجرد ان قمت بتحليل مخاوفى ضحكك من نفسى وتركت الموضوع يمر بلا اهتمام ، »

ان تحليل التوقعات والاحلام غير المنطقية ساعد جين كثيرا على تناول الامور ببساطة . وملاحظة الخلل والتحريف الذى حدث فى مسار تفكيرها ، ثم ساعدها على تصحيح هذا المسار .

٤ _ ماذا يساوى ما يقلبنى بالمقارنة لعمري كله ؟؟ اذا كان قلقك ينصب على اخفاقك فى تحقيق أحد الاحلام ، وحتى لو كان الفضل نريعا فلا تياسى : خذى ورقة وقلم ، وارسمى خطا طويلا يمثل حياتك كلها : الماضى والحاضر والمستقبل ، واقتضى انك ستعمرين طويلا فوق الثمانين ، ثم ضعى نقطة على الخط تمثل الفترة التى تأثرت حياتك فيها سلبا بسبب الاخفاق فى تحقيق حلم ما ، وسترين مدى ضآلتها بالمقارنة لعمرك كله .

اقرضى مثلا انك لم توفقى فى لحدى سننى الدراسة ، او فى حياتك الزوجية ، او فقدت عملك ، وافرضى ان الحزن والالام قد استغرقك لمدة عامين او ثلاثة ، فما حجم هذه الفترة الزمنية اذا قورنت بسنوات عمرك كلها بما فات وما هو ات ؟- تكدى ان الآخرين سوف ينسون ما جرى لك اسرع مما تتصورين - ان ما تعتبرينه « فشلا نريعا » لم يكن الا حلما

كيف تتخلص من القلق

لم يتحقق ، قدعيه يمر ، وسترين أن ما بقى من العمر أطول مما قات اذا عشناه بروح وثابة وإرادة جديدة •

ع - ماذا ساجنى من وراء القلق فى هذا الموقف ؟ ان القلق يكون احيانا طريقة للهروب من تحمل مسئولية انفسنا ، فالقلق المبالغ فيه على العمل يدفع كيت الى الانتحار فى عملها وادمانه من اجل الوصول الى الكمال ، فلم يعد لديها دقيقة من فراغ ، لذا فقد حرمت نفسها من أن تكون لها حياة لاجتماعية من أى نوع ، ولم تعد هى فى حاجة لأن تحسن مظهرها أو أن تؤكد وجودها فى أى موقف اجتماعى •• لماذا ؟ لأنها غارقة حتى اننيها فى العمل • اما إيرين فكانت تهرب من مواجهة النقص الذى كانت تعاني منه فى الثقة بالنفس ، فأرادت أن تعوض هذا النقص فى صورة مطالب مادية ضخمة بدلا من أن تفكر فى شحذ مواهبها ، واثبات كيانها كإنسانة مسئولة عن نفسها وعن أحلامها ، وتهتم بالآخرين •

لم يكن (لجيلدا) سوى أمل واحد فى الحياة هو أن تعتلى القمة فى عالم المقارلات ، ويدات فعلا مسيرة الكفاح من أجل تحقيق حلمها ، لكن بعض الكساد طرأ على السوق مما أثر على عملها ، فأصابها الرعب من أن تمسقط فى هوة الفشل وينهار حلمها تماما • كانت جيلدا تدرك أنه من حقها أن تهتم وتقلق خوفا على عملها ، لكنها بالفت فى هذا القلق حتى أضرت بصحتها ، ويدات شكواها من الأمراض • وأخيرا لجأت جيلدا الى أسلوب « ماذا يهم » ؟ الذى شرحناه فى الفصل السادس من هذا الكتاب ، فوجدت أنها قد أخطأت حين فهمت الكساد الذى اعتري عملها على أنه تقصير من جانبها ، فقد كانت تريد لنفسها : « اننى إنسانة فاشلة وكان لابد أن أكون أفضل من ذلك فى عملى » • وبالرجوع الى طفولتة جيلدا اتضح أن والديها قد قاما بتدريبتها على أن تكون لطيفة ومحبوبة تحظى بقبول ورضا الجميع ، لأن ذلك سوف يجعل الآخرين يتطوعون لحل مشاكلها بدلا منها • فماذا كانت النتيجة ؟ : لقد رأت أن « شخصها » هو الذى فشل وليس عملها • واستسلمت تماما للفشل ، وعاشت فى انتظار اللحظة التى سوف يظهر فيها من يسرع لتجديتها وانقاذها حينئذ لن تضطر هى الى التمسك بعملها والاصرار عليه ، ولا الى بذل الجهد فيه لساعات طوال •

لكن جيلدا أدركت الآن أنها كانت مخطئة ، وإن أحدا لن يسارع الى نجاتها ، وفهمت كيف أن اعتقادها بأنها فاشلة كان يحطم ثقتها بنفسها ،

أداة الهبة الخامسة : دعى الشال -مر

ويقف حائلا أمام تقديمها شيئا واحدا في عملها . وهنا قررت ان تكف عن السلبية فاتضح لها للرؤية لأول مرة . فانكساد الذي عانت في عملها لم يكن الا صدق للهزة التي أصابت اقتصاد المنطقة كلها . ومع ذلك فقد تأكدت حين قامت بحساب متوسط دخلها العام ان وضعها المالى أفضل كثيرا من غيرها . وتقول : « عندما فهمت مدى الأذى الذى كنت اسببه لنفسى قررت ان اتنازل عن بعض أحلامي في دنيا المقاولات والأعمال ، فذلك أهون بكثير من ان أفقد ثقتى بنفسى واعتزازى بها . فانا انصانة جديرة بالنجاح ، وسواء تحسن حال الاقتصاد ، او تدهورت أعمالى حتى الصفر فلا فرق عندى ، سوف أخرج بسلام من أية أزمة ان شاء الله » .

لقد كان المبدأ الذى دافعنا عنه منذ بداية هذا الكتاب هو أنه من المطلوب ان تكون لك أحلام عظيمة وأن تحاولي تصورها تتحقق أمام عينيك . وما زلنا نؤمن بان التوقعات الايجابية سوف تجلب لك مزيدا من الخير ، ولكن اذا سببت لك توقعاتك - ايجابية كانت ام سلبية - اى قلق ، او هزت ثققتك بنفسك ، فمن الحكمة اذن ان تتخلى عن هذه التوقعات وتناسيها تماما .

عيشى في الحاضر وانعمي بجماله

في صباح احد الأيام اتصلت بنا من الساحل الغربى إحدى الصديقات - سوف نسميها كائى - واخذت تشكو من الأزمة التى تمر بها بعد ان فقد زوجها عمله ، وتدهور عملها فى ايضا ، واصبحت تخشى ان يضطروا الى التخلي عن الحياة الرغدة التى اعتادوا عليها . وظلمت الدنيا فى عينيها ولم تعد تنتظر من المستقبل الا كارثة جديدة .

بعد ان انتهت كائى من سرد شكواها رد عليها بوب قائلا : « كائى ، سأطلب منك ان تغلى شيئا واحدا من أجلى ، اخرجى الى الشاطئ وتمشى هناك قليلا ، واحمدى الله على أنك تعيشين وسط هذه الجنة الرائعة ، وفكرى فى النعمة التى حباك الله بها من جمال وصحة جيدة ، واعلمى ان لديك كل المقومات لكى تقومى من عثرتك وتبئى من جديد أنت وزوجك » . ولم يمض وقت طويل حتى اتصلت بنا كائى لتشكرنا ، فقد كان لكلمات بوب وقع السحر على حياتها ، اذ اعانتها الى الواقع الحاضر الملموس الذى تعيشه ، فانتششت روحها بسحر الشاطئ وروعه ، وامتلأت

كيف نتخلص من القلق

نفسها شكرا وعرفانا لله رب العالمين الذى أحاطها بكل مايتناهى الانسان من جوانب ايجابية فى الحياة ، وهكذا لم يعد فى تفكيرها مكان للقلق أو الخوف من المستقبل .

وأنت .. اذا تعرضت فى حياتك لاحدى الأزمات ، وأدخلتك فى دائرة القلق .. فسارعى باستخدام أسلوب « اللحظة الحاضرة » ونكرى نفسك أن مافات قد فات وأن المستقبل فى يد الله وحده ولايمكننا التنبؤ بما يمكن أن يحدث فيه ، فاللحظة التى تعيشها الآن هى اللحظة الوحيدة التى بإمكانك فيها تحريك الأحداث من حولك .

لقد استفادت جين من هذا الدرس عندما انتقلت للمعيشة فى دالاس فى الثمانينات تقول : « لقد كنت اكراه دالاس كراهية شديدة ، فقد عشت حياتي كلها فى قريتي الصغيرة فى نورث كارولينا ، لذا فقد افتقدت بشدة كل اهللى وجيرانى وأصدقائى ، واقتنعت اننى لن اشعر بالسعادة أبدا فى دالاس » . ومن قرط الوحدة والتعاسة ، كانت جين تتصل يوميا بأهلها فى نورث كارولينا ، ولم يكن لها من شاغل يشغلها سوى أن تعد الأيام حتى تعود الى « البيت » .

وفى إحدى مكالماتها مع صديقة عمرها ، وبينما هى مسترسلة فى سرد عذاباتها وشقاؤها للمرة الواحدة بعد المليون (!) يادرتها صديقتها بهدوء قائلة : « أما أن الأولان ياجين كى يلحق عقلك بجسدك فى تكساس !!! » .

فى اول الأمر لم تشعر جين بالارتياح لهذه المواجهة السافرة مع الواقع . لكنها أدركت انها كانت تعيش فى الماضى وتخشى المستقبل .. لكن الحاضر كانت غافلة عنه تماما . ومن هنا قررت أن تتقبل الحقيقة : انها لم تعد تعيش فى نورث كارولينا . وصممت على التكيف مع الواقع من حولها ، وبدأت بالمحال التجارية فاخترت سوبر ماركت وصيدلية قريبة من منزلها كى تتعامل معها ، وبدأت فى البحث عن أصدقاء جدد . ولم يمض وقت طويل حتى ظفرت جين بالملوؤة ووصلت الى جوهر الحقيقة : لقد أدركت انها مسئولة عن توفير السعادة لنفسها ، فهدها ذلك الإدراك الى مجال العمل الجديد الذى أحبهه ووفقها الله فيه ، وتزوجت برب ودخلت عالم (الحياة الإيجابية) .

أداة الهامة الخاصة : دى المشاكل سر

إننا حين نعيش فى الحاضر نبتعد تفكيرنا تماما عن القلق ، فالحقل لا يمكنه التركيز فى اتجاهين فى نفس الوقت • فإذا تحدث فى أبعاد سيناريوهات القواقع الراهمة عن شاشة عقلك ، وركزت تفكيرك فى الإيجابيات فإن يعرف القلق طريقا إليك • وقديما قالوا : إذا أنت أحصيت ما لديك من هبات ونعم ذهب منك وزاد حبك للحياة •• وبإلها من كلمة خالدة ١ • نكرى نفسك دائما بما تتمتعين به من مزيا ، هل أنت إنسانة عطوف تحب الآخرين ؟ هل تتمتعين بمواهب خاصة ؟ ، هل فى بيتك مايكتيك من طعام ؟ هل تستلطين بسقف يحميك ؟ •• فكرى فىمن لهم مكانة خاصة عندك ، هل لديك من تكرسين حبك واهتمامك لهم ؟ احتفظى بهذه القائمة وارجمى إليها كلما قلقت على شيء ما خارج عن ارادتك ولا تملكين حبال تغييره شيئا •

خصمى وقتا للقلق !!

إذا حاولت مرة ولم تقا جهورك فى تغيير اتجاه تفكيرك بعيدا عن القلق والاسترسال فى الأفكار والهواجس التى تتلف أعصابك ، عنئذ يجب أن تضعى حدودا زمنية للفترة التى يستغرقه فيها القلق ، واتكن نصف ساعة فى اليوم • ولا تزيدى عن ذلك تحت أى ظرف من الظروف • أبهى عن ركن هادىء فى البيت ، وأغلقى الباب واتركى لخيالك العنان ليرسم كل ماتخافينه ، ثم اشعذى ذهنك واستجمعى أفكارا عنيدة حتى تطردى خارج رأسك كل ما يمكن أن يخيفك • اعترفى بكل أمر من هذه الأمور حتى لو كانت غير معقولة ، ثم اشكرى كلا منها على الفائدة التى سوف تعود عليك من الاعتراف بها ، ثم اكدى لنفسك أنك سوف تستفيدين من مواجهة نفسك بكل مخاوفها • وهكذا سوف ترتاحين من القلق حتى آخر ذلك اليوم ، وعلى الفور قومى بأى نشاط يتطلب منك التركيز ، التحقى مثلا بأى معهد أو مدرسة لتعليم الحرف اليدوية أو الفنون أو أى نشاط آخر وابذلى مافى وسعك للجادة فيه • فما أن ينشغل ذهنك تماما بالأفكار الممتعة المثيرة التى يبدعها النشاط الجديد حتى ينصرف تماما عن القلق •

إن صحبة الأقران الذين يفكرون بشكل إيجابى سوف تعينك كثيرا على أن تعيشى الحاضر بكل جماله • لذا ابتعدى بكل قوتك عن رفاق القلق كى تعيشى فى سلام •

استخدمى خيالك

ضرب اعصار شديد مدمر احدى المدن الساحلية ، مما اسفر عن حدوث فيضان مروع أغرق معظم المنازل ومن بينها منزل (كرستين) .
ومنذ ذلك اليوم المشؤم أصبح مجرد دبيب بضغ قطرات من المطر يقزعها ويصيبها بالذعر ، فتتخيل أن الماء سوف ينهال عليها ويؤيد ويقيض حتى يغرقها مرة أخرى . وفى لحدى الليالى الممطرة .. اشفق زوجها على حالها وقال لها مطمئنا : « اهدئى ياكرستين واطمئننى فإذا سخلت المياه الى المنزل فسوف تصعد الى الدور العلوى ، بل الى غرفة السطح !! » ونزلت كلماته بردا وسلاما على روحها المعورة ، حتى انها اخذت ترددها لنفسها كلما سمعت صوت المطر . أصبحت تتخيل نفسها جالسة مطمئنة فى غرفة السطح يمان من دوامات المياه .. تلك المياه التى اخذت تنسحب من خيالاتها شيئا فشيئا حتى اخفتت وجفت !

ان تلك النصيحة التى قدمها الزوج لكرستين صالحة لأن يستخدمها كل انسان ، فاستخدمها اذا شعرت بالخوف واستقيدى من قدرة عقلك الباطن على نسج صورة جديدة لك تتعمين فيها بالآمان والسعادة والصحة وراحة البال .

لقد أوحى لنا (شاكتى جاوين) فى كتابه « ابداعات الخيال » بفكرة الفقاعة الوردية واخذنا نطبقها عند الرغبة فى صرف الذهن عن القلق . فاللون الوردى ابتداء لون يرتبط بالقلب وبالعاطفة ، وحين ترغبين فى صرف ذهنك عن الخوف على من تحبين حاولى أن تتصوريهن داخل فقاعة وردية اللون يرحون ويلعبون فى سعادة ، والفقاعة ترتفع بهم وتحلق فى السماء بينما تؤكدين لنفسك أن كل شيء على مايرام . انك بذلك تفتحين النوافذ للقلق كي يتطلق خارجا من ذلك ، فيزداد شعورك براحة البال والسلام الداخلى . وسوف ينعكس ذلك بلا شك على كل من تحبين .

ومن اطراف الأساليب ايضا اسلوب التصور الفكاهى الذى تنصح باتباعه (مارى ماكور جولنج) و (روبرت ل . جولنج) فى كتابهما الرائع « لا تقلقى » ، فيقولان بضرورة أن تغيرى نهاية سيناريى القلق الى نهاية فكاهية وغريبة وساخرة من نوع « شر الليلة مايضحك !! » فيمكك

أداة المهارة الخاصة : دى المشاكل سر

أن تتصورى مثلا أن مخلوقات غريبة من الفضاء الخارجى قد هبطت الى الأرض لتقديم لك المال اللازم لدخول اينتك الجامعة ! وقد يصرح خيالك فترين اينتك تنقب فى غابات نائية ، فتكتشف بالصدفة نوعا جديدا من السكر لا يعطى سرعات حرارية عالية ، فتجمع من ورائه ثروة طائلة !

أما « شر البلية » الذى يضحك فيجعلك ترين اينتك فى اسمال بالية ، وثوب مرقع رث تستجدى الرائح والغادى من أجل فقات خبز تمد بها رفق صغيرها الباكى على نراعاها !! حين تدركين مدى سخف هذه السيناريوهات سوف تستغرقين فى الضحك .. وحين تضحكين لايمكن أن يقترب منك القلق .

العفو عند المقدرة

تقول الحكمة الصينية : « اذا صمعت على الانتقام .. فقم واحفر قبرين ! » فالأول طبعاً لمن أذاك ، والثانى لك أنت !!

إن التفكير فيما مضى من الأحزان والآلام يكون مثل الإغراق فى تخيل المصائب تقع على رأس من أذاك وظلمك ، كلاهما يستثير فى داخلك شعوراً بالذنب والعجز ، وهكذا تبدأ الرغبة فى الانتقام فى تقويض ثقتك بنفسك حتى تتركها حطاماً وفتاتاً . لذا فعليك اذا كنت تعرضت فعلاً لفقدان شيء عزيز أن تضعى هدفاً لنفسك هو أن تصفى عن المتسبب فى هذه الخسارة .. وإن يحدث هذا طبعاً بين يوم وليلة ، لكنه سوف يساعدك على التخلص تدريجياً من مشاعر الحزن والثورة المكبوتة .

إن العفو الحقيقى كما نراه هو أن تشعرى أن الخطأ أو الظلم لم يقع فى الحقيقة فعلاً ، أى أنه ببساطة أن تدعى الحب يحتل مكان الغضب . وقد سمعنا فى لحدى اللحنات عن طريقة لتصوير العفو والصفع ، ونعتقد أنها ستكون ذات عون كبير لك فى للتغلب على سورة الغضب : اغمضى عينيك وارسمى بخيالك صورة « لأننا العليا » التى تمثلك ، واجعلها مثلاً للحب والتسامح قولاً وفعلًا ، ثم تخيل « الأنا العليا » للشخص الذى تريدن الصفع عنه ، ثم انسحبى أنت واتركى هاتين الائتنتين على انفراد لتناقشا هذا الوضع المؤلم فى هدوء . وكلما عدت الى التفكير السلبي فى ذلك الشخص سارعى بالرجوع الى هذا التصور ، واستحضرى كلمات (الأنا العليا) لكل من الطرفين ، وإن يمضى وقت طويل حتى تتغلبى على مشاعر الغضب وتصفى عن ظلمك وتستعيدى سلامك مع نفسك .

كيف نتخلص من القلق

إن العالم مليء بالنماذج البشرية التي تقاسى المراتب الأربعين على أيديهم ، لكن الأمر يتطلب منك أحيانا أن تضعي حدا لخصائرك ، وتختصري طريق الألم بأن تقطعي كل صلة لك بهؤلاء الناس •

لكل منا جراحه !

عندما نتحدث جين أمام الحاضرين في أية ندوة ، فإنها تحكي لهم عادة عن الحادث الذي تعرضت له في طفولتها فتقول : « ترى لو كنتم معي في هذه الفترة ، هل كنت سأتمكن من رؤية جراحكم كما كنتم سترون آثار الحروق والجراح على جسدي ؟ » • إن الجراح القديمة أحيانا ما تكون خفية ، خاصة إذا كانت بسبب القلق ، أو المرض ، أو فوضى الحياة الشخصية • • لكننا نسقي جميعا في هذا الأمر ، فكل منا جراحه التي لم تشمل » •

وما أن تنتهي جين من كلمتها حتى يسارع إليها الناس من الحضور ليصارحوها بجراحهم الخفية التي يستدعونها أحيانا من ماضي الطفولة البعيد الأليم • تقول جين : « كبرا ما يراودني أن طفولتي بكل آلامها وعذابها لم تكن شيئا يذكر بالمقارنة لما يحكونه لي ، لكنني دائما أقول لهم لايم نوع الجرح الذي يرقد في داخلكم ، فجمال الروح يطفئ على كل الآلام • • ونحن نؤمنون بذلك وتتصرفون بناء عليه فسوف تصبح آثار الجراح دليلا لا على الألم فحسب بل على الشفاء أيضا » •

إن الجراح التي تصيبنا في الحياة تكون خارجة عن إرادتنا ولا يد لنا فيها • • لذا يستحيل علينا محو آثارها مهما بذلنا من جهد • لكن ما في أيدينا فعلا هو أن ننصرف بتفكيرنا بعيدا عنها ، ونؤمن بأن الجمال يكمن في داخلنا • ونأمل أن تتمكني من تحقيق ذلك مع أداة المهارة الخامسة •

الباب الثالث
كيف تستخدمين أدوات المهارة
في التخلص من القلق ؟

الفصل الحادى عشر

الابتعاد عن القلق فى المسائل المالية والخاصة بالعمل

بعد دراسة طويلة لحالات العديد من عضوات جماعاتنا الارشادية اتضح ان القلق لديهن ينصب على بعض المشاكل الخاصة واهمها مشاكل العمل والمال . لذا فسوف نشرح لك كيف تستخدمين ادوات المهارة الخمس للتخلص من القلق الذى تسببه هذه المشاكل بالتحديد .

كان الخوف من عدم القدرة على دفع الاقساط والفواتير هو الهم الاول لبعض الحالات ، بينما تلاه عدد آخر من المخاوف ومنها :

- عدم وجود الامان للادى من غدر الزمن عند الطوارئ ، والمرضى ، او التقاعد .
- عدم القدرة على اختراق « المسقف الزجاجى » او الحد الاقصى لترقية المرأة فى العمل .
- الاسراف .
- عدم وجود زوج يشارك فى النخل .
- الصراعات الشديدة فى العمل ، او الفشل فيه او تركه .

فى احدى الجلسات حكّت لويز قائلة : « بعد حصولى على الطلاق انقلبت حياتى الى فوضى فى كل شىء وخاصة شئونى المالية ، فقد بحثت عن عمل فلم اوفق فى ذلك ، وبدا القلق يلازمى خوفا من ان أعجز عن الوفاء بالتزاماتى ، وذاك الطين بلة اننى ارفض القيام بدور المسئول عن ضبط

كيف نتخلص من القلق

الميزانية والحسابات ، وحساب ضريبة الدخل ، ومتابعة التأمين على المنزل والسيارة ، واستدعاء عمال الصيانة اذا تعطل جهاز التكييف .. هذا لا ينابئنى . ولا اريد القيام به ، انما اريد أن اعيش خالية البال وانطلق فى كل اجازة الى الشاطئ، الهوى والعبقير الماء والهواء وانعم بالحياة . لكن أين المفر من الواقع ؟ لقد حاولت كثيرا أن ابعد هذه المشاكل عن رأسى ، وكلما طال التسويف زاد القلق وتضاعف واستمر الحال بسى الى أن خاصمتنى النوم .. وأصبحت أقضى الليالى ساهرة احملق فى الفراغ من قرط الخوف والفزع » .

ان حالة لويى لا تختلف عن الكثيرات ممن يعجزون عن اتخاذ القرار فيما يختص بالشئون المالية ، فقد عودها والدها منذ الصغر على أن يتولى اتخاذ هذه القرارات لها ولأمها أيضا . ويعد زواجها القت بالتركة كلها على عاتق زوجها كى يواصل الدور الذى بدأه والدها . لكنها بعد الطلاق فوجئت بأن عليها مواجهة كل هذه المسئوليات وحدها فضعرت بالعجز . ونفس التفسير ينطبق على عملها فهى لم تتأهب نفسيا لكى تقتحم مجال العمل ، خاصة وأن الوظيفة البسيطة التى عثرت عليها لم تحقق لها الا سخلا هزىلا لا يضمن لها نفس مستوى المعيشة الذى اعتادت عليه مع زوجها السابق . بالإضافة الى شعورها بالترقة الطامة بينها وبين زملائها من الرجال الذين يحملون نفس مؤملاتها ومع ذلك ينالون من الترقيات والعلوات ما يحرم عليها هـى . ولما حاولت أن تعبر عن رأيها بحسم وبصوت عال وصفها الزملاء بالعدوانية والشراسة . لا عجب انن أن تمنى الهرب الى الشاطئ وتنامى كل هذه الهموم ، ولكن متى كانت مياه البحر قادرة على فصل الهموم والأزمات المالية ؟ .. انك اذا لم تعالجى هذه المشاكل وتواجهى التحديات والصراعات فى العمل فلن تصبحى الا صورة من لويى : رهينة تعيش فى سجن القلق !! .

لماذا يسبب المال قلقا للمرأة

تواجه المرأة مشاكل مادية من مختلف الأشكال والأنواع ، لكن قلقها ينبع أصلا من النقائص الثلاث التى نذكرها فى الفصل السادس ، بالإضافة الى بعض العوامل المساعدة التى يفرزها المجتمع ومنها :

١ - أن نقص احترام الذات يمنع المرأة من المجازفة بالحسم فى تعاملاتها مع الآخرين كزملاء العمل مثلا ، أو فى اقتحام مجال الأعمال

الاعتماد عن الملحق في المسائل المالية والخاصة بالعمل

الحرية ، أو حتى في ادارة شئونها المالية بنفسها • وهذه السلبية تقودها من فشل الى فشل حتى تفقد ثقفتها بنفسها •

٢ - يوقع المجتمع على المرأة في عملها عقوبة تتمثل في تخفيض راتبها وحرمانها من فرص الترقية للمناصب العليا ، هذا رغم مطالبتها بتحمل الجزء الأكبر من مسئولية رعاية الأطفال وتربيتهم •

٣ - لا يتم تدريب الفتاة من الصغر على ان تحل المشاكل او تتخذ القرارات فيما يتعلق بالمال •

تعالى نجعل تغيير المجتمع هدفا بعيدا نسمى اليه جميعا ، ولنبدأ بتحقيق الأهداف القريبة ، فعليك ان تتعلمي بمساعدة انوات المهارة ان تتغلبى على تلك النقائص الثلاث ، وتصبى اكثر حسما وقدره على تحقيق الامان المادى لنفسك • فاذا نجحت في ذلك واتبعت الكثيرات طريقك عندئذ سوف يتغير المجتمع حتما •

انظري الى الجانب المشرق

تنشأ الفتاة على فكرة ان النجاح في عالم المال من نصيب الرجال فقط ، وتلك حقيقة واقعة ، لكنها لايجب ان تحجب عنك الصور المشرقة التي اصبحت تخطف الابصار لسيدات حققن نجاحات عظيمة في ذلك العالم •

واليك مثال كارين جونسن خبيرة الاقتصاد المنزلى بشركة ايلسبرى التى التحقت بعملها في هذه الشركة عام ١٩٦٢ ، وكان هدفها ان تصل الى منصب مديرة قطاع « مطابخ الاختيار الباردة » • وفى المقال الذى نشر عنها فى مجلة ووركينج وومان فى عدد مايو ١٩٨٩ تحت عنوان « صورة من قريب » رسم الكاتب بقلمه مسيرة نجاح كارين حتى وصلت الى منصب نائب رئيس شركة يوردون ، واصبحت عضوا فى مجلس ادارة الـ GAD التى تضم صفوة رجال الادارة والأعمال ، لقد وصلت كارين الى قمة النجاح لأنها أحسنت اعداد نفسها له ، فحصلت على درجات علمية فى جميع فروع الغذاء من نظم غذائية وطرق تغذية ، بالإضافة الى دبلوما تخصصية حصلت عليها من جامعة لوكرودون بلو فى باريس ، ثم كانت الخطوة التالية ان تراقب عن كثب اداء الكبار من اصحاب الخبرة فى الشركة وكلهم من الرجال طبعاً ، ثم اقدمت على

كيف تتخلص من القلق

للمجازفة باستخدام نفس هذه المهارات التي تعلمتها • تقول في إحدى فقرات المقال : « لقد تعلمت أن أصوغ ما أريد أن أقوله في عبارات دقيقة واضحة المعالم حتى يسهل تنفيذه بكل دقة » •

تعلمت كارين أن تتبع أسلوب النقد البناء بدلا من محاولة ارضاء الجميع ، ولم تشغل بالها كثيرا برأي الآخرين فيها • بل لقد وصل الأمر بها أن اضطرت للمجازفة بفصل إحدى صديقاتها من العمل تماما لاهمالها في العمل •• تقول : « لقد فقتنها كصديقة الى الأبد ، لكن المرأة إذا أرادت أن ترتقى سلم النجاح في العمل ، فقد تضطر أحيانا الى أن تسبب الإحباط وتثير الاستياء بل والغضب أحيانا في نفوس الآخرين » •

أما صديقتنا (تانيا) فلم تتسلح بالعلم كما فعلت كارين ، لكنها رغم ذلك شقت لنفسها طريقا بالارادة والمثابرة ، حتى نجحت وترعت على القمة في عالم العقارات • لقد كانت تانيا زوجة وأما لخمس أولاد ، لكن زوجها هجر البيت فجأة ، وتركها لتواجه الحياة بكل قسوتها وحيدة بلا سند ولا مورد ، ولا حتى أية مؤهلات تعمل بها لتعول هذا العدد الكبير من الأطفال • ولم تجد أمامها إلا أن تبني في بيع الأشياء الصغيرة البسيطة مثل الاسوات المنزلية والتحف الصغيرة ، وظلت تكافح رغم ضائكة الدخل الذي كانت تحصل عليه ، حتى أتى يوم كانت تستمع فيه الى حديث واحد من اكبر سماسرة العقارات ، وكان يقدم عرضا لأنجح وأمهر امسايب للبيع • وما ان انتهى من حديثه حتى اقتربت منه وقالت له : « كم اتسنى ان اصبح مثلك •• أريد أن اتعلم منك فنون البيع » ، ثم حكى له عن ظروفها وتجاريتها الصغيرة ، فوجه لها الدعوة كي تتضمن لفريق البيع الخاص به ، حيث علمها مهارات لا تقدر بثمن • ثم ما لبثت ان استقلت عنه ، وانطلقت باسمها في عالم العقارات حتى أصبحت من امسحاب البلاين ، ولم يشغلها نجاحها عن حياتها الخاصة ، بل لقد تزوجت من جديد وأنجبت ثلاثة أطفال آخرين ، ولم تتوقف مسيرة نجاحها حتى الآن •

تري •• هل كان من الممكن ان تصل لكارين أو تانيا الى النجاح الساحق في دنيا المال والأعمال لو استسلمت للخوف والقلق أو شل حركتها الاحساس بالعجز عن اتخاذ القرار أو حل المشاكل ، أو الشعور بانعدام القيمة أو الزيف ؟ مستحيل ! انهما دليل حي على أنك لو أردت

الابتعاد عن التناقض في المسائل المالية والخاصة بالعمل

ان تتجسّى فعلا فان الفرصة سانحة امامك رغم كل المواقف . ولك الخيار : اما ان تقبى رهينة للقلق او ان تفعلى سيئا وتثبتى قدراتك .

استخدمى اداة المهارة الاولى للقضاء على

القلق بشأن المال

ان اول خطوة يجب عليك القيام بها ، هى ان تجلسى فى هدوء وتدوينى فى كرامتك كل مايقلقك من الناحية المادية - قد تكون مثلا من بين هذه المسائل عدم توافر المال الكافى لبضع الاقتساط ، او لاسخار نفقات الجامعة للأولاد ، او لتكوين مبلغ ما للزمن عندما تصلين الى سن التقاعد . او قد يكون القلق بسبب البطالة وعدم وجود مصدر للدخل . . ايا كانت مشاكلك . . اكتبها !

والآن استدعى اداة المهارة الاولى : فتشئى عن السبب الحقيقى وراء القلق حتى تصلى الى التشخيص الدقيق للمشكلة ، واكتبى كالاتى :

« اننى اتفق اكثر من سحلى » مثلا ، او « لقد كلفتنا الأزمة الصحية التى مرت بنا الكثير » ، وهكذا . ثم قومى بعمل مقارنة بين دخلك ومستوى الانفاق حتى تضعى يدك على حقيقة هذا القلق : هل له اساس واقعى ام لا ؟ ثم اسالى نفسك هل كتبت كل شئ فعلا ؟ . . ان الاداة الاولى سوف تعينك على اكتشاف ما قد يكون خافيا داخل نفسك ويمنعك من كتابة الأرقام الحقيقية ، فقد يكون لديك شعور خفى بعدم الأمان او الدونية يدفعك الى الاسراف فى جوانب غير محسوبة فى الميزانية . واسالى نفسك : هل انا فى حاجة فعلا لمسيارة جديدة الآن ، ام اننى اريدها دليلا فقط لحتى اثبت نجاحى امام الآخرين بدلا من ان اثبت لهم اننى افخر بذاتى لأننى انسانة وتستحق التحاح ؟! »

ولكى تطمئن الى ان النعائض الثلاث لا تؤثر على عادات الانفاق الخاصة بك افتحى صفحة جديدة فى كرامتك وقسميها طوليا الى اربعة اعمدة تمثل الطرق الأربعة نحو القلق ، كالاتى : الطريق النفس - مجتمعى ، الطريق الغريزى ، الطريق المجتمعى ، الطريق الفسيولوجى ، ثم اسالى نفسك هل ينطبق اى منها على حالتك ؟ . . اكتبى تحت العنوان الاول اذا كنت ترين ان شعورك بذلك يؤثر على مقدار ما تنفقينه فى بنود غير محسوبة . هل تمترفين فى شراء الملابس مثلا ، ام السيارات . ام

كيف تخصصين من القلق

أدوات التجميل لتعويض نقص ما تريه في نفسك ، وتعتمد أن شراء تلك الأشياء يرفع معنوياتك ؟ هل تعتقد في قرارة نفسك أن مشاكلك المادية لن تحل إلا إذا تولاهما أحد الرجال في الأسرة ؟

تحت عنوان الطريق الفرعوى اسألى نفسك : هل تدفعك الرغبة في رعاية الآخرين نحو الاتفاق بحماقة كي تبرهنى لهم على حبك واهتمامك ؟ ثم تقضين الليالى ساهرة تفكرين كيف تسدين ما استحق عليك من الفواتير ؟

وتحت عنوان الطريق المجتمعى اسألى نفسك : هل تضطرين لدفع مبلغ كبير لن تعتنى بمنزلك أثناء النهار مما يرهك ماديا ؟ أم هل تحتل المهام المنزلية جزءا كبيرا من يومك فلا يتبقى لديك الوقت الكافى لأداء عملك مما يؤثر على دخلك ؟ قد تبدو هذه المشكلات بلا حل ، لكن لا تجربى وكتيبيا والشحذى ذهك واستجمعى أفكارا وحلولا لها • افعلى مثلما فعلت « جنير » مثلا التى قررت أن تكون أكثر حسما وتقتم مجالات عمل جديدة فوجدت حلا لمشكلتها وحين عثرت على عمل بمرتب أكبر استطاعت أن تدفع لمديرة المنزل دون إرهاق لميزانيتها ، بل أنها بهذه الطريقة استطاعت العناية بالمنزل أكثر وأكثر •

أما العنوان الفسيولوجى فاكتبى تحته الأسئلة الآتية : هل تؤثر التقلبات فى الهرمونات على سلوكك فتجعلك عصبية وسريعة الانفعال ؟ هل تتخذين قرارات غير صائبة حول الاتفاق عندما تكونين فى الأسبوع السابق على الدورة الشهرية ؟ إذا صح هذا فعليك أن تكونى حاسمة مع نفسك فى البحث عن علاج لهذه المشكلة بأن تضعى جـدولا للمواعيد المناسبة لاتخاذ القرارات المالية الهامة حين تكون صحتك على مايرام •

إن الوقوع فى دوامة القلق خوفا من الفشل فى العمل يكون ستارا فى بعض الأحيان يخفى وراءه السبب الحقيقى وهو الخوف من النجاح !! فانت فى الواقع تريدان أن تتسم تصرفاتك المادية بالحكمة ، لكن عقلك الباطن يقول لك أنك انسانية غير كفء ولاستحق النجاح ، فتكون النتيجة أن تدمرى نفسك تحت وطأة الندم والأسى • وقد يكون الخطأ فى أنك تقيمين نفسك فقط بناء على قدر نجاحك المادى •• هذه أمور ترجع فى أصلها الى مدى اعتزازك بنفسك •

الإبعاد عن القلق في السلال الماليه والخاصة بالمول

عندما تنتهي من هذه الخطوة تكوينين قد وضعت عليك على الأسباب الحقيقية وراء قلقك . اكتبى هذه الأسباب كلها ثم ابحثى عن قصة القلق منذ بدايتها : هل السبب هو الطقولة للعنة ، مثل طقولة بوب التى شعر فيها بالنقص بسبب قدمه العاجزة ، او جين التى كانت لا ترى فى نفسها الا الطفلة التى تملأ اثار الجروح والحروق جسدها ووجهها ؛ استخدمى أسلوب « وماذا بهم » كى تفحصى اكثر وراء أصل المشكلة . اذا استخدمت اداة المهارة الأولى ومع ذلك ما زلت تعتقدين ان مخاوفك لا سبب لها غير نقص المال فعلا ، فقد لا يكون لديك بالفعل أى مذكرات خفية ، عنىء اكتبى للتشخيص : « ان مشكلتى هى اننى امر بضائقة مالية عابرة » .

مع اداة المهارة الثانية

وطريقة « ١٣ » :

انت الآن مستعدة لاستخدام اداة المهارة الثانية : اعرفى خيارك . خذى ثلاث صفحات فى كراسيتك وضعى للاولى عنوانا : استبدلى . والثانية : ابتعدى عن ، والثالثة : اقبلى . ثم اشحذى ذهنك واستجمعى طرقا ووسائل للعمل من أجل معالجة هذا القلق الذى تم تشخيصه . اكتبى كل شيء مهما كان تافها او مضحكا ، فاذا تعذر عليك التفكير فى حلول فعالة ، ابحثى عن انمسانة ايجابية تفكر بشكل عملى لمساعدتك . وابتعدى عن رفاق القلق تماما .

ان الجزئية الأولى من هذا الأسلوب « استبدلى » تقدم لك حولا مثل الخروج الى العمل لو كنت لا تعبدين . او الحصول على عمل اضافى او اكتساب مزيد من المهارات لزيادة الدخل ، او وضع اهداف اكثر واقعية للميزانية . لقد اختارت صديقتنا ايرين الحل للناس لمشكلتها الثانية بأن ضغطت الانفاق ، فقررت القيام بتنظيف الشقة بنفسها بدلا من الاستعانة بشخص آخر ، ثم التحقت بعمل اضافى ايضا . يمكنك ايضا اللجوء الى مستشار مالى ، او احد مرغضى البنك الذى تتعاملين معه كى يساعدك فى وضع ميزانية متضبطة . وقد تلتحقين بأحدى دورات تعليم اعداد الميزانية ، او للتدريب على مواجهة الأزمات بشكل حاسم .

اما فى الصفحة الثانية وهى بعنوان « ابتعدى عن » فاكترى :

كيف تتخلص من القلق

• سوف اتعلم كيف أكون حريصة في الانفاق ، سأجمع كويونات التخفيض وانتظر موسم الأكايزون . وأستمع الى محاضرات في فن تنسيق الملابس حتى لا اضطر الى شراء خمسة أو ستة أزواج من الأحذية في الموسم الواحد !! » •

تأملى عادتك الشرطية وفكرى •• هل تستخدمين بطاقات الائتمان كضمانات لجراحك العاطفية ؟ هل تندفعين كلما جرح شعورك أحد . أو حين تشعرين بالوحدة والحزن الى السوق لشراء ما لا تحتاجينه ، فقط لكي تريحي نفسك من الألم النفسى والعاطفى ؟؟ •• تخلصى فوراً من بطاقات الائتمان ، وسندى ديونك ثم أتيعى أسلوب صرف الذهن الى اتجاه آخر ، واستبدلى بتلك العادات السيئة هواية أخرى تشيعك ، قومى بمساعدة الآخرين وقدمى الخدمات لهم حتى تشعرى بالرضا عن نفسك ، وتعلمى أن ترفضى التفكير السلبى •

فى صفحة • اقبلى • •• انتقى من بين الأدوات والسلوكيات التى تساعد على الشفاء ما تراه مناسباً لك •• واكتبى : « صحيح اننى لا ادري من اين أتى بالمال لكنى أسدد الفواتير ، لكننى أعرف اننى اذا تخلت عن أحلامي غير الواقعية وتوقفت عن تعذيب نفسى باللوم وتخيل الكوارث فسوف يتلاشى القلق والخوف من حياتى ، وسأتعلم أن أدع الأمور تسير بسلاسة وأترك المشاكل تمر » •

بعد أن تستخدمى كل الحلول المتاحة أمامك خذى عهداً على نفسك أن تقومى بتنفيذ ثلاثة من الحلول المقترحة على الأقل •

ضعى تصوراً للأهداف المادية

مع أداة المهارة الثالثة

مع أداة المهارة الثالثة سوف تستفيدين من طاقة عقلك الباطن على التخيل • ضعى تصوراً لسجل الأهداف حيث توضحين هدفك بأسلوب إيجابى وفى الزمن المضارع •• اكتبى مثلاً : « أنا أعرف كيف أتصرف فى أمور المال » • أو « ان راتبى كبير ويغطى جميع احتياجاتى » • اما الخطوة التالية فهى ان تضعى تصوراً للهدف وهو يتحقق ، وتؤكدى ذلك التصور ببعض العبارات الإيجابية • قد تتصورين نفسك مثلاً وقد اكتظت حقيبتك بالنقود فئة ١٠٠ دولار حتى تساقطت منها ، وكى تبرا نفسك من ادمان الشراء تخيلى متجرك المفضل وقد رسمت عليه علامة X

الاعتماد على التلق في المسائل المالية والخاصة بالسر

كبيرة حمراء ، ثم اكدي لنفسك أن لديك من المال الوفير ما يكفيك ويزيد .
واستخدمي أسلوب الإيحاء كالاتي : « سوف ارتدى الفخر ثيابي وأقنع
نفسي أنني لا أعاني من أية مشكلة مالية » . و « سأسبغ نفسي في
مواهب أكثر إفادة حتى أبعد عن الاتفاق » . اتركي فراغا بعد كل فترة
حتى يسهل عليك المراجعة بعد تنفيذها ، ثم أعيدى برمجة عقلك الباطن
عن طريق تصورات جديدة في كل يوم وكلما أحسنت اكتبي من العبارات
مايشجعك على المضي في طريقك .

عندما تولدت داخل بوب الرغبة القوية في أن يغير نفسه من السلبية
الى الإيجابية حتى يستطيع بإرادته القوية أن يتغلب على عقيدته بدأ
في قراءة كتاب : « فكر لتصبح غنيا » للكاتب تايليون هيل فوجد فيه
الحقيقة التي غيرت مجرى حياته : « ما استطاع العقل ادراكه وتصديقه
استطاع تحقيقه » ، لقد استطاع بوب بفضل هذه الحقيقة أن يصبح أكثر
ثقة في نفسه وأكثر إيجابية ، ونجح فعلا في التخلص من عقيدته الى
الأبد . ورغم خوفه من مواجهة الجمهور في بداية لاحتراقه القاء
المحاضرات العامة ، الا أنه نجح في إعادة برمجة عقله الباطن كي
يستقر في وجدانه أنه غير خائف من المواجهة ، كما أنه سعيد بالمقابل
المادي الذي سوف يتلقاه بعد القاء محاضراته . فوضع لنفسه هدفا جديدا
هو أن يتعلم مهارات الخطابة ومواجهة الجمهور في مدرسة توسست
ماسترز ، ثم أخذ يتصور نفسه وهو يلقي كلمته وسط ترحيب المستمعين ،
وأخذ يعمل بجد واجتهاد محققا أهدافه واحدا واحدا حتى وصل بالإرادة
والتصميم الى ما كان يتمنى ، وذلك بفضل لقناعه لعقله الباطن بأنه قادر
على التفوق في عمله حتى لو كان في مجال جديد تماما عليه .

من الملاحظ أن كثيرات من النساء اللواتي يردن تحقيق الأمان
المادي لأنفسهن يدعن الفرصة لنفسهن الاعتزلز بالنفوس ليسرن كل الجهود
في هذا الصدد . فكل واحدة منهن كانت تشعر في قرارة نفسها بأنها
« لا تستحق » أن تحقق الثراء المنشود .

من بين تلك النماذج إحدى الزميلات - وليكن اسمها لويز - التي
تلقت عرضا من إحدى الشركات الكبرى لتنظيم دورات تدريبية لمدة
شهر واحد في مقابل ثلاثين ألف دولار . في بادئ الأمر شعرت لويز
بفرحة غامرة ، إذ لم يسبق لها أبدا الحصول على هذا المبلغ الضخم
في شهر واحد . وفعلنا نبحث في مهمتها وقبضت الثروة ثم عادت الى

كيف تتخلص من القلق

البيت .. ولم تخرج لأى عمل آخر طوال ستة أشهر !! هل تعرفين لماذا ؟
استمعى الى تيريما : « لم أصدق أننى أستحق الحصول على ثلاثين
الف دولار فى شهر واحد فقط ، فالناس لاترانى على حقيقتى .. انا انسانة
مزيفة لا يمكن أن تنجح .. واجتاجتى الكوابيس بسبب ذلك المال ،
واصبحت حياتى جحيما .. كنت أرى فى المنام مدير الشركة وهو يعنفنى
ويصرخ فى وجهى بأن عملى كان دون المستوى ولا أستحق ذلك المبلغ
ثم يمد يده فيخطفه من يدي ! وسيطر القلق على تمام حتى أصبحت أرى
شبح الفشل يطاردنى لدرجة أقعنتنى عن الخروج للعمل طوال ذلك
الوقت » .

لقد انكرت لوريز على نفسها النجاح الذى تستحقه ، لجرد أنها
لا تؤمن بقدراتها وقيمتها ذاتها ، لذا فهى فى أشد الحاجة الى أن تضع
أمام عينها هدفا واحدا هو أن ترفع من قيمة ذاتها بأن تؤكد لنفسها أن
الشركة لم تدفع لها كل هذا المبلغ الضخم الا لأنها فعلا قادرة على القيام بما
أكلوه إليها خير قيام ، ولأنها موهوبة فى مجال تخصصها وذات خبرة
كبيرة . عليها أن تتصور نفسها واقفة أمام الجماهير التى تستقبلها بكل
حفاوة وإعجاب .

إن الفاصل الحقيقى فى نجاح أى انسان فى الوصول الى أهدافه
هو مدى تصميمه وتمسكه بطموحاته الإيجابية . لذا فعليك عند تخطيط
ورقة الأهداف الخاصة بالنجاح المادى أن تغدق على نفسك بالأحلام
العظيمة ، وحين تتحقق هذه الأحلام قدى لنفسك للتهنئة بكل حرارة ،
ثم انتقل الى إنجازات أكبر وأكبر .

الى أى مدى تستطيعين

المجازفة ؟

إن أداة المهارة الرابعة تؤهلك للمجازفة بالتحرك الفعلى نحو
الهدف . راجعى أولا الحلول التى وصلت إليها عند تطبيق طريقة (١٣)
على المشاكل المالية ، وإبحثى ما الأهداف التى قررت استبدالها ، أو الإبتعاد
عنها ، أو تقليلها ؟ .. ثم ما الخطوات العملية التى قررت اتخاذها عند
تصور الأهداف ؟ .. سوف تساعدك الأداة الرابعة فى كل ذلك .

الاعتماد عن المال في المسائل المالية والخاصة بالنزاع

لقد كانت إحدى صديقاتنا تعاني من زوجها الذي لا يعرف المال حساباً ولا يقدر المسؤولية ، فقررت أن تولجها نقص الثقة بالنفس الذي كان يسيطر عليها وقررت أيضاً ألا تصبح عضواً خاملاً في الأسرة . فتعلمت كيف تدبر شئونها المالية بنفسها ، وولجعت زوجها برفضها إسراره الشديد . لقد وصلت إليه هدفها عن طريق حضور بعض المحاضرات للتدريب على الحسم في السلوك ، وعلى الاقتصاد المنزلي . ويعد أن أدركت أنها قد أصبحت على مستوى المسؤولية ولجعت زوجها قائلة : « أنا لا أريدك أن تتولى إدارة ميزانية البيت ، بل أريد أن أشارك في صنع القرار فيما يختص بأمورنا المالية » . وفعلنا نجحت في اقتناعه ، وهكذا تضاعفت همومها ومخاوفها منذ أقدمت على المجازفة .

اصرفي ذهنك عن القلق على المال

ذهبت « انجا » لزيارة أختها في ولاية أخرى ، ولما عادت كان القلق يمزجها . فلما سألناها عن السبب قالت : « إن أختي تعيش في قصر فخم كبير ، ولديها من الخدم من يحمل عنها عتاء أعمال البيت ، وتنفق من المال بلا حساب على أولادها وبيوتها ، لكم تمنيت أن أحقق ذلك الثراء طول عمري . لكن خاب ظني ! »

لم يكن دخل انجا وزوجها ضئيلاً ، لكنه لم يكن أيضاً من الكبير بحيث يحقق لهما ذلك المستوى الذي تعيش فيه أختها ، لذا كان أولسى بها أن تتنازل عن أحلام الثراء التي كانت تراودها قبل أن تصل إلى هذه الحالة من الغيظ والضيق بحياتها المتواضعة . لكنها بعد أن فهمت حقيقة المشكلة بوعي قالت : « لقد كانت مشكلتي أنني كنت أنظر لما في يدي غيري ، ولم أنظر أبداً لما في يدي أنا لأحمد الله عليه !! »

إذا زاد قلقك بسبب قلة الدخل حتى أصبح مزعجاً فلا تيأسى ، فما زالت لديك القدرة على أن تصنعى شيئاً حيال هذه الأزمة . يمكنك مثلاً البحث عن عمل إضافي ، أو تغيير عملك تماماً ، أما إذا كان دخل زوجك ضئيلاً ويرفض تحسين حاله فهذه إذن من المشاكل التي يجب أن تدعيها تمر فلا عمل لك حيالها ، نكرى نفسك بالنعم التي تتمتعين بها وعيش اللحظة الحاضرة فقط ، واصرفي ذهنك إلى مجالات إبداع أخرى تزيد من دخلك .

كيف نخلص من القلق

ولذا أعيتك الحيل للتخلص من الهموم المالية فحاولى قلب سيناريو القلق الى مشهد هزلى خيالى .. تخيلى مثلا كل الفواتير المتأخرة عليك وهى مكسبة داخل بالونة ضخمة وردية اللون ثم اتركى البالونة تطير وترتفع بعيدا بعيدا ، بينما تؤكدين لنفسك ان الله سوف يعينك قريبا على حل مشاكلك المادية طالما انك تبذلين جهدا فى هذا السبيل .

لماذا تقلق المرأة بسبب العمل والوظيفة

ينصب قلق المرأة فى مجال العمل على النقاط الآتية :

- ١ - ألا تستطيع تثبيت اقدامها فى عملها .
- ٢ - أن توصف « بالمسترجلة » اذا كانت حاسمة فى معاملاتها وسلوكها فى العمل .
- ٣ - أن يتم تخطيها فى الترقية اذا اظهرت السلبية وعدم الحمس .
- ٤ - عدم حصولها على التدريب والاعداد الكافى الذى يتلقاه للرجل طوال عمره كى يكون قادرا على حل مشاكل العمل .

تقول ليني : « لقد أصبحت المسئولة الوحيدة عن أطفالى بعمى الطلاق ، لذلك يستحيل على أن أسافر فجأة اذا اقتضى عملى ذلك ، بل يجب أن أقوم باستعدادات مكثفة قبل ذلك . » اما اذا مرض أحد أطفالى وطلبت لجازة لأرعاها فإن الشركة توقع على جزاءات لأن لاحتها لا تأخذ مسئولياتنا نحو الأبناء فى الاعتبار . لذا فأنا واثقة من اننى لن أحصل ابدا على الترقية التى أستحقها ، مما يثير حنقى وغىظى ، ويضاعف من قلقي ايضا لأننى احتاج للعلاوة من أجل أطفالى ونفقاتهم المتزايدة » .

اما سنثيا فكانت تعاني من عدم القدرة على الدخول فى مناقشة مع الرجل ، وتقول : « ان الصبى يتعلم كيف يتنافس مع زميله فى لعبة رياضية مثلا ، فينشأ ، وقد تعلم كيف يولج زميله فى العمل بعيوبه وأخطائه ، ومع ذلك يذهبان الى ملعب الجولف معا وتظل علاقتهما جيدة وكان شيئا لم يكن . » اما أنا فلا أستطيع أن أفعل هذا .. فأنا أخشى أن يكرهنى الناس اذا وجهت اليهم نقدا ما » .

الابتعاد عن القلق في المسائل المالية والخاصة بالمدن

استخدمى أداة المهارة الاولى وفكرى فى السبب الحقيقى وراء قلقك بشأن العمل ٠٠ هل السبب فيك أنت أم فى المجتمع من حولك ٠ لكتبى كل شيء على الورق حتى تتضح الصورة امامك ٠

بعض الأفكار للخلاص من القلق بشأن العمل

استخدمى أداة المهارة الثانية واسالى نفسك اى الأمور الخاصة بك أو بمجتمعك يمكنك تطبيق طريقة « ١٢ » معها وذلك كى تخرجى من دوامة القلق ٠

لقد نجحت « دالاسيت الين تيرى » فى استخدام أسلوب «استبدلى» اول اساليب طريقة « ١٣ » ، واستطاعت ان تصيح اكثر حسما فى تعاملاتها ، الأمر الذى كانت احوج ماتكون اليه ، فقد تزوجت منذ ١٤ عاما وعاشت حياة رغدة نعمت فيها بالثروة والجاه ، فاقترنت قصيرا ضخمًا فى هيلاند بارك ، وسيارة مرسيدس على أحدث طراز ٠

لكن فجأة وبلا سابق انذار عصفت لحدى الأزمات العاتية بحياتها الأسطورية ، فباعت اثاث بيتها الكبير ، وسيارتها ، ومجوهراتها ، وحتى ملابسها ، وانتقلت مع اطفالها للعيش فى شقة متواضعة جدا ذات غرفة واحدة ، حتى انها كانت تضطر للذهاب للمغسلة العامة كلما ارادت غسل ملابسها هى واطفالها ٠ واستمر بها الصال من سيء الى اسوأ حتى افلست تماما ، وكان لابد لها من وقفة مع النفس تقدر فيها الموقف وتدرس الخيارات والبدائل ، فاما أن تدفن رأسها فى الرمل ، أو أن تبحث عن مجال عمل جديد تبدأ فيه من الصفر ٠ واختارت الين الحل الثانى ، وبنات التنفيذ على الفور ، فالتحقت لفترة قصيرة بأحدى شركات السياحة بينما تلقت دروسا فى سمسرة العقارات ، ولم يكن الطريق امامها سهلا ممهدا ، بل كان شاقا عسيرا ، عانت فيه الكثير ٠ لكن الله كمال جهودها بالنتاج ، واستطاعت تأسيس شركة خاصة بها لبيع العقارات ، واختارت أن تتخصص فى بيع وشراء المنازل الضخمة فى نفس الحى الراقى الذى طالما كانت من سكانه فى الماضى ٠

لقد تعلمت الين أن المحن القاسية ماهى الا تحديات على الطريق ، وقد تتحول بالإرادة والعزيمة الى فرص ثمينة للتطوير والانطلاق من جديد ٠٠ تقول : « اذا لم تكونى راضية عن ظروف حياتك غيرى نفسك

كيف تتخلصين من القلق

وسوف تتغير ظروفك تبعاً لك ، فاللدونة يجب أن تتحول الى فراشة أولاً
كي تتمكن من الطيران ! » .

ان تعلم المهارات الجديدة من انجح الطرق للتخلص من القلق بشأن
العمل . هذه هي المحصلة التي خرجت بها « لوسيل » من دراستها
« لادارة الوقت » ، فهي تقوم بتسجيل مواعييدها الشخصية ، والخاصة
بالعمل ، وانشطة وقت الفراغ ، كل ذلك في اجندة خاصة تحملها في
حقية يدها أينما ذهبت . والى جانب المواعيد الهامة تقوم لوسيل
بتسجيل النفقات والنفريات ، وتقوم بتدوين كل ايصالات يمكن
استقطاعها من ضريبة الدخل في الاجندة ، وهكذا هي آخر العام تستطيع
حساب ضريبة الدخل السنوية في ايام معدودة .

في عدد يونية ١٩٨٩ من مجلة كوزموپوليتان كتبت باربرا كوتليكوف
رئيسة شركة نينا ريتش بأمريكا تنصح كل امرأة قائلة : « ابتمدى عن
فخ القلق ولا تفكرى في المناصب والترقيات . فان أسرع الطرق نحو
النجاح هو أن تنجزى مهامك اليومية بنكاه ودقة . ركزى كل طاقتك
ونكائك وموهبتك على المشروع الذى تقومين به وسوف تجنين ثمار تعبك .
فاذا لم يقدر رؤسائك ذلك الجهد ، فاجمعى قدراتك وكفاءتك واذمبى الى
من يقدرتك بشكل افضل ويعرفون قيمتك » .

وقد يكون تقبل الحل الوحيد المتاح أمامك هو طريق الوصول الى
راحة البال والهدوء النفسى . فاذا كان لديك اطفال بينما تطمحين الى
أن تصلى الى لحدى القمم الادارية فانت اذن فى حاجة الى اعادة النظر
فى الموقف كله بشكل واقعى ! . فمن المستحيل على اية امرأة أن
تواصل العمل الشاق الذى يتطلبه ذلك الطموح . اى من ٧٠ : ٨٠ ساعة
اسبوعياً – مالم يكن لديها من يعتنى بأطفالها . ان الحل الوحيد الذى
يقدمه لك المجتمع الآن هو أن تقررى مقدما اى الطريقين يلائمك : اما أن
تختارى أن تكرسى حياتك كلها للعمل فتتقدمين بسرعة وتفتح لك ابواب
النجاح والترقى على مصاريعها ولكن مع التضحية بفكرة الأسرة تماماً .
او أن تكونى اما وتبحثين عن عمل اقل طموحاً يتميز بمرونة مواعيده .
حل ترين فى ذلك الاختيار الاجبارى ظلماً لك ؟ . نعم نحن معك فى ذلك
لكن من الآن وحتى يتغير بناء المجتمع من حولنا ستظل بعض الحلول
المتاحة تتحكم فى حجم آمالك وطموحاتك . وإذا شعرت فى داخلك برغبة
قوية فى أن يكون لك دور مؤثر فى تغيير مجتمعك فاشتركى فى أحد

الإبعاد عن العلق في المسائل المالية والخاصة بأمرئ

الأنشطة السياسية أو الاجتماعية التي من شأنها أن ترفع من وعى
المسؤولين الذين بينهم تغيير المجتمع *

ضعي تصورا لأهدافك في عملك

بعد أن يستقر اختيارك على الحلول التي تناسبك قومي بتدوينها
في كرامتك . ثم ضعي تصوراتك واكتبيها ببعض العبارات حتى تلزمي
عقلك الباطن بتنفيذ خطة العمل التي وضعتها .. تخيلي نفسك مثلا وقد
حصلت على الترقية التي كنت تحلمين بها ، بينما النف حولك الزملاء
مهنئين *

إذا تأكد لديك أن نقص الثقة بالنفس هو السبب الحقيقي وراء
قلقك بشأن العمل مما يدفعك الى التسويف والتأجيل فاكتبي بعض
العبارات الواثقة مثل : « لا بأس في أن أعد تقريرا يقل عن الممتاز
بقليل » *

أما إذا كانت مشكلتك هي سرعة الانفعال والتأثر فتصورى نفسك
تتعاملين بكل ثقة مع الموقف والناس من حولك في العمل . واكسدي
لنفسك : « اننى قادرة تماما على القيام بولجبي بكل اقتدار ، وبرؤية
متجددة دوما » ، و « أنا هانئة واثقة على الدوام » . حاولي الاسترخاء
والوصول الى حالة « ألفا » أى الى قمة الصفاء الروحى مرتين على
الأقل يوميا ، وسارعى الى تصوراتك الهائلة كلما شعرت أن الانفعال
سيغلبك .. عندئذ سوف يعود اليك هدوؤك *

المجازفة توام النجاح في العمل

إن أداة المهارة الرابعة التي تشجعك على المجازفة في عملك تؤكد
أنك تزيدين من فرص نجاحك ، ففي عند ماير عام ٨٩ من مجلة
(ووركينج وومان) أشار أحد التقارير أن فرص العمل في شركات
التكنولوجيا المتقدمة متاحة أمام المرأة أكثر من الرجل لقدرتها الهائلة
على الاحتمال والاقدام على المجازفة ، الى جانب العديد من المهارات
اللازمة لهذا العمل . ونقل التقرير عن كارين براون للنير العام والنائب
الأول لرئيس (الوسترن نيجيتال كورپوريشن) قولها : « إن هذه
الصناعة متحررة من لسان نظرية تفوق الرجل ، فلقد مات اصحاب هذه

كيف تتخلصين من العلق

النظرية العتيقة ، والأمر لايحتاج الى وقت طويل كي يحقق الانسان نجاحا طالما عقد العزم على ذلك ، وكذا الحال اذا ارتضى القشل » .

ان المجازفة بالقيام بعمل ما قد يتضمن اتخاذ قرار بالابتعاد عن العمل بالشركات التي تهمين عليها النظرية الياباية التي تؤمن بتقسوق الرجل ، والاتجاه الى عمل آخر كالمقاولات مثلا . وهذا ما فعلته جين وكثيرات غيرها ، والفرص عديدة والباب مفتوح على مصراعيه . فلقد قفز عدد الشركات المملوكة للنساء في الثمانينيات من ٧٠٠.٠٠٠ الى ٣ ملايين شركة ، وتشير الدراسات الحكومية الى انه في عام ٢٠٠٠ سوف يكون بالولايات المتحدة وحدها ٣٠ مليون شركة تمتلك النساء نصفها ! وحين تصبحين على القمة فهذه فرصتك لتحطى السقف الزجاجي الرمى ، وتفتحى مجال الترقية والتميز .

لكن جين تقول لك : حذار ، فالمجازفة أحيانا تفرض عليك ان تعودى خطوة الى الوراء قبل الانطلاق للأمام ، ففي خلال الشهور الأولى لعملها كانت تبيع شرائط تسجيل لأحد المتحدثين المحترفين ، ولم يكن ذلك مربحا على الاطلاق ، بل لقد مبط دخلها من ٢٠٠٠ دولار الى ٢٠٠ فقط في الشهر الواحد ، هنا قررت جين دخول عالم الخطابة وتحكى قائلة : « كنت في البداية اتصل يوميا بخمسين هيئة وجمعية لأبحث عن فرصة عمل للقاء المحاضرات العامة ، فكنت لا أجد استجابة الا من خمسة أشخاص فقط ، فيطلبون منى ارسال بياناتي الشخصية وسابقة الخبرة . كنت أحيانا بعد ان اقوم بالاعداد النهائي للكلمة التي اتوسى اللقاءا أفاجأ بانها قد ألغيت تماما بلا سابق انذار . كنت حيانا مستعدة للرضا بأى مقابل لقاء التحدث الى أى مستمعين من أى نوع ، فلقد كان يتحتم على أن أزيد من دخلى بأى شكل . طوال تلك الفترة ترققت عن شراء اية ملابس جديدة ، كنت أعمل ساعات طويلة أدرس فيها وأقرأ كل ما يقع تحت يدي ، ولم تكن تلك التضحيات ذات شأن في نظري ، فقد كان طموحي وتصميمي على الوصول الى هدفي يهون على كل الشقات » .

لقد اتبعت جين نصيحة جوزيف كاميل عالم الأجناس البشرية التي سابها في كتابه « قوة الأسطورة » فاستقلت كل مواهبها الاستغلال الأمثل وحقت النجاح الذي كانت تصير اليه .

أما المجازفة باتباع السلوك الحامس في العمل فقد تتطلب منك ان تتعلمي أولا كيف تتواصلى مع الآخرين وتغيرى من ردود أفعالك تجاه

الاعتماد من القلق في المسائل المالية والخاصة بالعمل

بعض المواقف ، فقد حكى لنا مادلين مرفى وهى إحدى مبدعات الاعمال فى دالاس أنها قد نشأت منذ الصغر على أن المرأة تستطيع القيام بأى عمل يقوم به الرجل ، وأن لا فرق بينهما فى القدرات والمهارات . ولما اضطرت بعد الطلاق الى أن تتولى شؤون أطفالها بمفردها ، كانت تجاهد من أجل الحصول على حقها والقيام بقدراتها فى العمل ، واكتشفت أن المجتمع هو المتسبب الأول فى تكييل المرأة وتحجيم قدرتها على الانطلاق والعمل بجوار الرجل . وأدركت أن المرأة ليست بالضرورة مسؤولة عن تلك النظرة .

ولما بلغت مادلين الثلاثين قررت أن تتقدم للحصول على درجة الماجستير ، فسأقتها الصديقة لاكتشاف مشكلة جديدة اسمها التفرقة بين الجنسين . وتحكى قائلة : « لقد كنت السيدة الوحيدة فى الفصل ، وكان زملائي لا يكفون عن مضايقتي والتهوين من شأنى ، كانوا يتهموننى بالغباء كلما قمت لأسال سؤالاً مما سبب لى تعاسة كبيرة ، وأوصلنى الى شبه قرار بأن أنسحب وأترك الدراسة » . لكن والديها بكل حنكة السنين ابستم قائلة : « لا تدعى هؤلاء التافهين يهزموك » . وفعلاد نصبت مادلين فى اليوم التالى الى الكلية وكلها تصميم على أن تتغذ نصيحة الأم . وبإسرها أحد الزملاء مازحاً : « كيف حالك اليوم يا ذات الرأس الفارغ » فزجرته قائلة : « أنا لا أقبل هذا الأسلوب غير المهذب » . فراجع الرجل ، وكذا باقى الزملاء . وما لبثت الأيام أن قاربت بينهم جميعاً وبينها حتى أصبحوا فى النهاية أصدقاء . وفى آخر العام صارتها أحد الاساتذة بأنه لم يكن راضياً أبداً عن الطريقة التى كان زملائها يضايقونها بها ، فسألته « ولم لم تتدخل لمتنعمهم ؟ » فأجاب « لأننى أردت أن تتعلمى كيف تعالجين الموقف بنفسك ولا مساعدة من أحد » . وخرجت مادلين من تلك التجربة بدرس كبير هو كيف تكون حاسمة فى نبيا الأعمال كسى تتجج ، وبالفعل نجحت وأصبحت المالك الوحيد لشركة من شركات الخدمات التسويقية فى دالاس .

وأتت اذا كان لابد لك من تغيير مجال عملك ، فاكتبى الخطوات التى يجب عليك القيام بها كالتالى :

١ - ادخلى اختبارات القدرات التى يقوم بها بعض علماء النفس وشركات التوظيف ، حتى تتعرفى على مواهبك وإمكاناتك قبل الاقدام على التغيير .

كيف تتخلص من القلق

- ٢ - تحدثى الى الاشخاص الذين يعملون فى المجالات التى تستهوينكى تستبدلى منهم على الفرص المتاحة فى تلك المجالات .
- ٣ - حاولى القيام ببعض العمل التطوعى فى النوادى والهيئات المختصة .
- ٤ - ضعى على الورق جميع اهدافك ، وابنى العمل لتحقيقها .

اصرفى ذهنك عن القلق

بشأن العمل

روت ليديا لزميلاتها فى المجموعة عن تجربتها التى خرجت منها بنتيجة هامة ، وهى ان صرف الذهن عن مشاكل العمل يكون هو الحل الوحيد احيانا . فتقول : « منذ عامين كان عملى فى مجال الدعاية والاعلان والعلاقات العامة يلقى نجاحا كبيرا ، لكن حالة من الكساد اصابت المدينة كلها ، واثت تماما على الشركات التى كنت اتعامل معها . وهكذا بين يوم وليلة ذهب عملى ادراج الرياح ، واضطرت الى اغلاق مكتبى وتسريح الموظفين ، ودفع غرامة ايضا لأن عقد الايجار كانت مئة خمس سنوات . ووصلت الى حافة الانتحار العصبى . لكن الله اراد لى ان افيق ، وبدأت افكر فى حالى وأعيد تقدير الموقف ، فاخذت اتقرب الى الله ، و التهمت باحدى الجمعيات الارشادية واخذت اقرأ كتباً عديدة فى كافة المجالات ، واتحدث الى الأصقاء المخلصين . لم يكن امامى أى أمل فى تغيير الواقع ، لكننى نجحت فى أن اتغير من الداخل وابتدأت اننى كنت اترك عواطفى وانفعالاتى تتحكم فى وتؤثر على عملى » .

اذا خرجت مشاكل العمل عن سيطرتك فمن الحكمة ان تصرفى ذهنك عنها وتدعها تمر . عيشى للحظة الحاضرة ، وتخلّى عن الامال غير الواقعية ، واتبعى أسلوب وضع التصور الايجابى الذى تقدمه لك اداة المهارة الخامسة ، وحاولى أن تسامح نفسك وتغفرى للآخرين .

تقول ليديا : « لقد تعلمت من هذه الأزمة ان افرق بين عملى او نجاحى المادى وكيانى كإنسانة لها وجود ولها قيمة كبيرة افخر بها . فهذا لايعنى ذلك ، والعكس صحيح . والعجيب اننى منذ تركت هذه المشاكل ورائى استطلعت سدك كل ديونى ، واحتفظت بالصحة النفسية ، وخرجت من الأزمة انسانة اخرى . اقوى واشجع » .

الفصل الثاني عشر

العلاقات الخاصة .. ودوامة القلق

« حارثيا ، نموذج حي لسيدة الأعمال الناجحة ، فهي تحمل بمنصب نائب رئيس أحد البنوك الكبرى ، وقد روت لنا كيف تم اعدادها لذلك النجاح منذ الصغر .. تقول : « عندما كنت طفلة صغيرة قال لى والدى اننى لا اقل نكاح عن شقيقى ، بل كنت افوقه أحيانا ، وكان يشجعنى هو وأمى على الاشتراك فى المسابقات والبياريات فى المدرسة ، ويقولان ان مستقبلا بامرا ينتظرنى . وقد تحقق أملها فعلا والحمد لله . لكنهما نسيا ان يعلمانى درسا من أهم دروس الحياة ، هو كيف اقيم علاقة زوجية ناجحة . فالنموذج الذى قسمته أمى كان الطاعة المطلقة والامتثال لكل مايراه أبى ، أما هو فكان لا يالو جهدا فى اسماعها والعمل على راحتها وتوفير أقصى الرعاية والحماية لها . ولكن أين منا ذلك للنموذج الجميل الآن ؟؟ لقد فشلت فى زولجى فشلا ذريعا ، لدرجة أن أصبحت للغة الوحيدة للتعاطف بينى وبين زوجى هى اللجوء والصياح .. حتى أصبحت أشك فى خلاصه لى .. »

ان نجاح حارثيا الكبير فى عالم المال والأعمال لم يعوضها عن الفضل فى إقامة علاقة سوية مع زوجها ، وهو حال الكثيرات من زائراتنا واليك بعض مسببات القلق التى سجلناها من واقع حديثهن فى هذا المجال :

- عدم القدرة على إقامة علاقات خاصة سوية .
- عدم القدرة على تحقيق السعادة من خلال العلاقات الخاصة .
- الاستمرار فى علاقة ما رغم التكد من الضرر الذى تصيبه .
- الوقوع فى نفس الأخطاء عند إقامة علاقات جديدة .

العلاقات الخاصة : لماذا تسبب قلقا .

للمرأة ؟؟

تقول « ماري » إحدى ضحايا القلق : « من الصعب على أية امرأة الا تقلق لذا سمعت أن قطار الزواج يغرقها اذا تحطت الثلاثين ، وأن خمسين في المائة من الزوجات في بلادنا تنتهي بالطلاق . أتتى قبل الزواج كنت أشعر وكأننى نصف انسان ، فلما تزوجت لم أجد السعادة التى كنت أتوقعها ، بل فوجئت بأننى قد فقدت حريتى مما أصابنى بإحباط شديد . »

ان « ماري » تعبر دون أن تدرك عن الفقر النفسى الشديد الذى تعانيه ، فهى اذا لم تجد الرجل بجانبها ليرمى شئونها تشعر بأن كيانها ناقص غير مكتمل . بينما تعريف العلاقة السوية السليمة بين الأفراد يختلف عن ذلك تماما . فهى « برنامج الحياة الإيجابية للخروج من المازق » عرفناها بأنها علاقة بين شخصين أو أكثر يتسامسون على الاخلاص للطلق غير المشروط لبعضهم البعض ، مما يعنى أن يكون بينهم نوع من الالتزام المتبادل بأن يساعد كل منهم الآخر للوصول الى مايريد ، وأن يتبادلوا المشاعر بكل صراحة وصدق ، وأن يكون لدى كل منهم الاستعداد لتقبل الآخر كما هو حتى وإن لم يخل من بعض العيوب . أما فى العلاقات غير السوية فإن كل طرف لا يفكر الا فى نفسه فقط ، ولا يخدم الا مصالحه هو ، دون اىما التزام نحو الطرف الآخر بالمساعدة أو العون .

من أجمل ماكتب فى وصف السلام مع النفس كتاب جون بول زاهودى « مفتاحك السحري لعلاقة ناجحة » ، حيث يؤكد أن أول خطوة نحو إقامة علاقة جميلة وواقعية يتبادل طرفاها المساندة والتأييد هو أن تتعلمى أن يكون لك كيان متكامل غير منقوص . يجب أولا أن تكونى على دراية ووعى بالمثل الأعلى الذى تريد أن الاقتداء به حتى تكتسبى القدرة على التعبير عنه من خلال العمل والنشاط الذى تقومين به .

لقد كان لعبارات هذا الكاتب أكبر الأثر فى حياتنا ، إذ كان لنا معه لقاء قبل زواجنا ، قدم لنا فيه مفتاحه السحري فقال : « ان قدرة

العلاقات الخاصة .. ودومة النلق

الانسان على ادراك التزامه نحو الطرف الآخر فى اية علاقة وعزمه على ان يفى بهذه الالتزامات كاملة لا ينبع الا من اعتياده على الالتزام مع نفسه أولا بأن يكون مخلصا ، صادقا ، عادلا ، وثابتا على المبدأ فى كل امور حياته ، بل وحريصا على بلوغ الكمال فى كل مايقوم به •

ان أدوات المهارة التى نقدمها لك سوف تساعدك فى تحديد ما اذا كان قلقك على علاقاتك الشخصية ليللا على أنك قد أخفقت فى تلبية 'احتياجاتك أنت أولا •• اذا تأكد لك ذلك فابحثى عن حلول وخيارات جديدة قد تحل لك للمشكلة ، فاذا لم تغلج هذه الحلول فحاولى صرف ذهنك عن المشكلة والكتبى لنفسك شهادة ميلاد جديدة كإسنانة قوية •• أمانة •• تنعم بالسلام الداخلى •

الطيون والأشجار !

فى إحدى الندوات التى حضرتها جين قام أحد الاساتذة ليلقى بحثا حول العلاقات الانسانية ، ثم عرض على الحاضرين صورة لاحدى الغابات فى فيتنام ، وطلب من كل عضو ان يمعن النظر فى الصورة ثم يحاول ان يجد خمسة من الفخاخ للقفزة • ونجح الجميع تقريبا فى تحديد أماكن أربعة منهم ، أما الخامس فلم يتمكن أحد من تمييزه •• حتى اثار الأستاذ بإصبعه الى مكان خفى خلف إحدى الأشجار وقال : « كم شخصانكم رأى ذلك القناص المسلح ؟ » عندئذ فقط أدرك الجميع ان ظلال الشجرة كانت تخفى وراءها ذلك الخطر الكبير حتى ان أحدا لم يره • فقال الأستاذ معلقا : « لو ان اى واحد منكم فى هذه الغابة الآن اقتله هذا القناص فى الحال وهو فى مكنه الخفى » • ثم اضاف : « ان المرأة فى كثير من الأحيان تكون على نفس هذه الدرجة من الغفلة عند اقامتها علاقات مع الآخرين ، فتنتقل الى ميدان المعركة المحفوف بالالغام والقنابل ظنا منها انها فى امان تام وانها قد عرفت مكانم الخطر ، غير مدركة انها قد غفلت عن الخطر الأكبر الذى يتربص بها فى الخفاء » • وذلك هو السبب فى ان بعض النساء تنسل فى تجارب متكررة مع نفس النمط المريض غير السوى : مدمن الخمر مثلا ، أو العنوتلى الشرس الذى يوسعها ضربا •

من بين تلك النماذج نعرض لك حالة « مارا » التى جربت حظها فى الزواج ثلاث مرات ، لكنها فشلت فى كل مرة ، مما جعلها فى رعب

كيف سخلص من القلق

من أن تقدم على علاقة جديدة فتقع في نفس الأخطاء الفاتلة كما حدث من قبل ٠٠ واليوم تسأل : « أكان من الممكن أن أنقذ زواجي من الفشل لو قمت بدور الزوجة بشكل أفضل ؟ »

من الخير أن تسأل مارا نفسها عن تقصيرها في أداء دورها كزوجة لكنها تخطئ لو ألقت باللوم كله على نفسها ، فإن نقص الثقة بالنفس والاعتداد بالذات هو الذي هيا لها أنها السبب وراء الفشل ، ولو كانت قد تعلمت كيف تسعى وراء الأهداف والمبادئ التي تريد تحقيقها في حياتها إذن لاستطاعت أن ترى علامات للخطر قبل الاقدام على الزواج في كل مرة من « القناص المصلح » !!

وأنت اذا خشيت الا توفقي في إقامة علاقات ترضيك وتسعدك فاستخدمي أداة المهارة الأولى كي تضعي يدك على السبب الحقيقي وراء القلق ، ثم وجهي لنفسك الأسئلة الآتية :

١ - هل هناك اسباب نفس - اجتماعية وراء قلقك ؟ بمعنى : هل تلجئين الى الرجل بدافع من الشعور بالاحتياج ؟ هل تحتاجين الى الرجل فقط لكي تكلمي المظهر الاجتماعي الذي يجعلك مقبولة في مجتمعك ؟ هل تنتظرين من ماله أو رسامته أو خبرته أو مكانته الاجتماعية أن تشعرك بالرضا عن نفسك ؟

ارجعي الى كراسيتك ، وابحثي عن تجارب الطفولة التي سجلتها بعد قراءة الفصل الثاني من هذا الكتاب - هل ترين في أحسدى تلك التجارب البعيدة جنورا لشعورك بعدم الاستقلالية والضعف والسلبية والرغبة في الاعتماد على الرجل في كل أمورك ؟ اذا صح ذلك ، فضعي أمام عينيك هدفا أن تزيد من شعورك بقيمة ذاتك حتى تكسبي القدرة على العطاء ، وحتى لاتصبح علاقتك بمن تحبين علاقة قائمة على مجرد الاحتياج من جانبك .

٢ - هل القلق غريزة فيك ؟ هل تقومين بتدليل زوجك فتسارعى بالقيام بكل الأعمال التي يستطيع هو - أو على الأصح يجب عليه هو - القيام بها ؟ ثم تهرعى لانقاذه من نتيجة أخطائه التي يرتكبها رغم أن عليه أن يولجها بنفسه ؟ أو باختصار هل تلمين دور الأم في حياته ؟ هل تدعنين لرغباته في أن يكون (سيد البيت) حتى لو كانت قراراته غير حكيمة وتتسم بالحق والتصرع ؟ ان غرائز الرعاية والتدليل قد

تؤدي بك الى اسوأ النتائج .. فحذار من الانسياق وراءها ! • وتأملي هذا النموذج الذي تقدمه لك د. آن ويلسن شيف الطيبة النفسية في كتابها الرائع « واقع المرأة » وهي إحدى الحالات التي كانت تعالجها ، فقد اعتادت هذه السيدة على المبالغة في تدليل زوجها وكأنها أمه ، حتى انها كانت تقطع له اللحم في طبقه وكأنه طفلها الصغير ، فلما دعيا ذات مساء الى حفل عشاء ، نسيت الزوجة نفسها المكان والناس واخذت تقطع له اللحم في طبقه ، فأوسمها الأصدقاء سخرية ، وكان موقفا في غاية الاحراج ، حتى لهما قررا بعد اللجوء للطبيبة النفسية لعلاج هذه المشكلة •

ارجعي الى كراستك مرة أخرى وراجعي حوادث الطفولة التي دونتها بعد قراءة الفصل الثالث ، واسألي نفسك هل هذه الحوادث هي السبب وراء افراطك في استخدام غريزة الرعاية والتدليل لزوجك ، فقد تكون هذه الغريزة الطبيعية قد انحرفت عن مسارها لتتحول الى نوع من التوكلية يشجعته على التملص من أخطائه وعاداته السيئة • اذا تأكد لك ذلك ، ففسمي أمامك هدفا أن تصبحي أكثر حساسا مع زوجك ومع الآخرين •

٣ - هل يسبب المجتمع لك قلقا ؟ هل يؤثر فيه التغير الذي يحدث لدور المرأة في المجتمع حتى أصبحت تشعرين بأن مسؤولياتك تجاه زوجك قد تداخلت مع مسؤولياته هو ؟ وهل أنت واقعية في تطلعاتك بحيث تنتظرين من زوجك أن يشاركك في الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال ؟ أم تراك تقصرين في واجباتك نحو زوجك من فرط الإرهاق في العمل الذي يستنزف كل طاقتك ووقتك ؟ هل تخشين من أن يتركك يوما ليتزوج بأخرى ؟ •

لقد قامت « آن شيف » خلال عملها في الطب النفسي بعلاج العديد من الحالات من الجنسين ، وخرجت من هذه التجربة الثرية باكتشافات هامة حول المؤثرات الجمعية على الانسان • فالمرأة مثلا تجد نفسها مدفوعة الى العمل بما يمليه عليها « دستور الذكر الأبيض » حيث ينفرد الرجل بالسلطة ويرى أن الأسلوب الذي يفكر به ويتصرف ويقيم علاقات من حوله هو الأسلوب الأمثل والأوحد الذي لايطاوله فيه أحد !! أما الزواج المثالي طبقا لهذا الدستور فهو الذي يقوم فيه الزوج - أمام الناس - بدور الأب الحنون لزوجته فيستأثر بحق اتخاذ جميع القرارات ، والتصرف في الأمور المالية ، وتقوم الزوجة بدورها في ارضاء غوره

كيف تخلصين من القلق

وتفنية انانيته بان تنصرف كالأطفال القصر ، تاركة له مهمة العناية بها ورعايتها . لكن ما ان يغلق عليهما باب البيت حتى تتبدل الأسوار !! لتقوم الزوجة بدور الأم التي تجرى هنا وهناك : تجهز الطعام ، وتغسل الثياب وتحيكها وتكويها ، وتسير خلف زوجها الذي يقصر كالأطفال تعلم بقاياها المتناثرة في أرجاء البيت !!

اما « دستور الأنثى » فانه على العكس من ذلك يملئ على المرأة أن علاقاتها مع الآخرين تأتي في المرتبة الأولى قبل مصلحتها الشخصية أو عملها ، ويجعلها تؤمن بأن العاطفة والمودة الحقيقية تتجسد في المشاركة والمصارحة ومناقشة أمور الحياة مع من تحب ، أما الحب فتراه دفقا شعوريا خالصا . لا سلسلة من الطقوس الباردة بلا حياة ! . ولكن كيف لكل هذا ان يتحقق في وجود جبهات الضغط الهائلة التي يمارسها الرجل حتى ترسخ في النهاية لأحكام دستوره هو ؟ فتفقد ثقته بنفسها ، ويستقر في وجدانها ان مجرد كونها امرأة معناه ان بها خطأ ما لا يؤهلها للتفكير ولا التصرف السليم ، فلا يكون منها الا أن تغنى نفسها ، وتستنفد طاقاتها في سبيل تعويض ذلك للنقص ، ولا يزيدها ذلك الا امتثالا لاستغلال « دستور الذكر الأبيض » !!

ولكن هل يؤهلها ذلك . لأن تحوز الرضا . لا . فالرجل بعد كل ذلك يرفضها ضجرا وكرها مما يوقعها فريسة لشعور قاتل بالثقافة وانعدام القيمة في نظر نفسها ، اما اذا حاولت العيش بأحكام دستورها هي فان الرجل - صاحب السلطة الأعظم في حضارتنا - يقذفها بأنها شاذة وغير متوافقة مع المجتمع . هكذا لخصت أن شيف رؤيتها للعلاقات بين الجنسين وكيف يؤثر المجتمع عليها سلبا وإيجابا ، اما نحن فنقول ان المرأة في عالمنا المعاصر أصبحت تكه وتعمل تماما مثل الرجل ، بينما تحصل على راتب أقل ، ثم لايسعها الوقت لانجاز أعمالها المنزلية وإداء مسئولياتها العائلية ، لذا كان لابد للعلاقات الشخصية أن تكون هي الضحية . لكننا رغم كل شيء نأمل أن ينشأ في المجتمع نظام جديد ينطق بالمساواة العادلة ، وعدم التفرقة بين الجنسين طالما يراعى كل منهما حقوقه وواجباته .

ان تلك الاتجاهات السائدة في المجتمع تضاعف من خوفنا على بقاء العلاقات بين أفرادها وتهديدها بالضيق . فالمرأة قد لا تقوى على تبني نصوص دستور الرجل دون أن يمد لها يده ليأخذ بيدها في طريق

الملاحظات الخاصة .. ودوامة اللحن

تغيير علاقتهما معا الى الأفضل ، وبالتصميم والإصرار سوف يصلان الى الهدف ، الذى ينطوى على تحقيق أكبر قدر من الارتقاء بقيمة الذات ، فهذا هو سر النجاح فى معالجة أية مشكلة تعترى العلاقات فى حياة الانسان بشكل قاطع ومباشر . وهكذا تصبح الزوجة أكثر استعدادا وأكثر قدرة على أن تبادل زوجها حبا بحب وعطاء بعطاء .

إذا كان شعورك بتميز الرجل يجعلك تقفين عاجزة أمام المشاكل الخاصة بالعلاقات الشخصية ، فضعى أمامك هدفا أن تضحذى مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار فى داخلك ، وتعلمى كيف توصلين أفكارك واحتياجاتك ، وتعبرى عن آمالك وأحلامك بشكل ولسع وصريح ، واجعلى القاعدة عند اتخاذ القرار أن تراعى ما هو فى صالحك لا أن تغفلسى لاحتياجاتك وتهمشيها .

٤ - هل وراء قلقك أسباب قسيولوجية ؟ هل يزيد اضطراب الهرمونات من حدة انفعالاتك حيال ضغوط الحياة ، ويترك تأثيرا سلبيا على علاقاتك بالآخرين ؟ ننصحك بأن تستشيرى الطبيب كى يحدد لك المشكلة ويصف لها الحل المناسب .

قبل إقامة أية علاقة من أى نوع لسألى نفسك هذه الأسئلة الأربعة التى قدمناها لك ، لأنه بعد اجابتها سوف تتعلمين المهارات اللازمة التى تضمن لك نجاح تلك العلاقة وتوفر لها عناصر البقاء والاستمرار . واعلمى أنه من الوارد جدا أن تقاجتك مشكلة دون سابق انذار ، فمن الصعب بل من المستحيل التنبؤ بالفروق والاختلافات بين طباع البشر ، فلا تلومى نفسك عندئذ على تلك الميوب المفاجئة التى ظهرت على سطح علاقاتك بهؤلاء الناس ، وتأكدى أنها شىء متغير بطبيعته ، لذا فهى فرصة لاتعوض كى تتعلم المزيد عن أنفسنا وعن الآخرين ! وحين ترى عينك نواحى الجمال والخير فى داخلك فسوف تتلاشى لا محالة كل مظاهر التوتر والقلق من علاقاتك بمن حوله . وإذا نظرت الى الأسباب الحقيقية وراء ذلك القلق ربما تجدين أن أكبر هذه الأسباب هو تعاملك مع الآخرين من منطلق « أنا السبب » ! ، وتحملين التبعة كاملة بما فيها أخطائهم والميوب الكامنة فى شخصياتهم !

أدوات اكتساب المهارة : دليلك الى علاقات خاصة ناجحة

عندما ارادت ماريان البحث عن حل لمشكلتها وقع اختيارها على اداة « لا اريد » . فتجحت فى حلها . فبعد مضى خمس سنوات على تجربة زواجها الاول وفشلها ، لم تعثر على الانسان المناسب الذى يعوضها ويخرجها من الوحدة والالم النفسى ، ويريحها من الحاح ابويها لكى تقبل اى زوج . لكن ماريان كانت تعرف هدفها جيدا ، فقالت بتصميم : « انا لا اريد اية علاقة عابرة ، اريد زوجا محبا يتقبلنى بصدق رحب ويعبر لى عن مشاعره بصدق ومودة ، وان يتذوق الموسيقى الراقية مثلى ، وهكذا طبقت اسلوب (اعرفى خياراتك) . وبعد ذلك اكدت لنفسها انها يجب ان تتحدى بنفس الصفات التى تتمناها فى فارس الأحلام حتى تبادل عطاء بعطاء ، فالتحقت بأحد المراكز لتتعلم التعبير عن رأيها ومشاعرها بأسلوب يتسم بالثقة والحسم . وتلك هى اداة (اقدمى على المجازفة) . واذن تؤكّد لنفسها فى هدوء انها سوف تلقى فارسها قريبا . اما الخطوة التالية امامها فكانت ان تتنازل عن تطلعاتها غير الواقعية ، والا تعتقد ان اى رجل يبدو فى عينيها كالضفدع لن يلبث ان يتحول الى امير . وبعد ان استخدمت ماريان أدوات اكتساب المهارة عثرت فعلا على اميرها : ذلك الرجل الذى عاهدها على ان يشاركها اعباء (الملكة) عن طيب خاطر ، فشعرت بمنتهى الثقة بالنفس ، واستطاعت ان تحافظ على حياتها الجديدة وعلاقتها القوية بزوجها .

اذا كنت تبحثين عن شريك الحياة المثالى فخذى ورقة وقلم وارسى خطا يقسم الصفحة الى عمودين . واكتبى فى العمود الاول الخصال التى تودين ان تتوافر فى ذلك الزوج . فمثلا :

- ١ - ان يتمتع بروح الدعابة .
- ٢ - ان يكون نضله مناسبا .
- ٣ - ان يكون مستعدا للمشاركة فى الاعباء المنزلية .
- ٤ - ان يتذوق الموسيقى الكلاسيك .

والآن اكتبى فى العمود الثانى صفاته أنت ، ثم انظرى هل يتناسب العمودان ؟ هل لديك ما تقدمينه كى تعيش هذه العلاقة وتقوم ؟ ٠٠ اذا

العلاقات الخاصة .. ودوامه اللقى

وجبت لديك نقصا فى اية نقطة فحاولى تحسينها حتى تحققى التوازن المطلوب ، وهيئى عقلك اليافان لتقبل ذلك التغيير المنشود عن طريق بعض التصورات وعبارات التأكيد لأن ذلك سوف يزيدك قربا من الشخصية التى تبحثين عنها •

فى احدى الأمسيات ذهبنا الى احدى المطاعم لتناول طعام العشاء ، ولققت نظرنا احدى المبيدات وكانت تجلس وحيدة بالقرب منا وقد اكتسبت ملامحها بقدر كبير من التعاسة ، وبعد قليل اقترب منها أحد الأشخاص وحياها واستأذن فى الجلوس معها ، فما ليث وجهها أن أضاء بابتسامة رائعة ، وتحولت فى لحظة من ملكة التعاسة الى احدى ملكات الجمال ، تضع جاذبية وبهجة تفرح المكان من حولها وياله من شعاع رافع ذلك الذى ينبع من القلب حين تفرحه الفرحة ! • هل تريد أن يضيء لك الشعاع وجهك ؟ عليك أولا أن تسمى لنفسك باستكمال احتياجاتك الوجدانية أولا قبل التفكير فى الزوج المثالى المنشود • ضعى أمامك هدفا أن تحسنى التعبير عن رضاك عن نفسك وعن أمالك المشرقة ، ودرسى نفسك على الابتسام فى وجه كل من يلقاك ، وحدثى أصغارك بالتعم التى أسبغها الله عليك • تعلمى كيف توحين لنفسك بأنك سعيدة حتى فى الأيام التى تشعرين فيها بالوحشة ، ولا تىخلى أبدا على نفسك بكلمة تشجيع كلما حققت هدفا وتجهت فى الوصول إليه • عندئذ سوف يفرحك نفس الشعاع الذى أضاء وجه تلك السيدة فى المطعم : ذلك الشعاع الذى سوف يجنب فى أحلامك اليك بأسرع مما تتصورين •

من افضل الكتب التى ترشحها هنا كى تزدادى قربا من ذاتك ووعيا بالآخرين كتابان هما : « احترام الذات » للدكتور ماثيو ماكاي ، وبتريك فانتنج و « لا تقولى نعم اذا قصدت أن تقولى لا » للدكتور هيربرت فنشتر هايم وجين باير •

أدوات اكتساب المهارة : تخلصك

من العلاقات الخاصة الفاشلة

إننا لا ندعى هنا أن هذه الأدوات تقضى على جميع المشاكل التى قد تطرأ على علاقاتك ، لأنه حين يجتمع لثان مختلفان فى الذوق والطباع والأهداف فلا مفر من حدوث بعض الشد والجذب • انما نقول أن بإمكانك الخروج من الحلقة المفرغة التى يرمىك القلق فى داخلها حتى تتجسجى فى

كيف نتخلص من القلق

الاستفادة من التجربة بالسعى الى التعلم ونضج الشخصية ، والتأكد من ان الطرف الآخر يبذل مثل هذا الجهد حتى تلتقيا فى نقطة واحدة .
اما اذا لم تنجح تلك المساعى فى حل مشاكل هذه العلاقة فمن الأفضل قضاها والتخلص منها .

لكن القلق أحيانا ما يكبل المرأة بقيد من حديد فى علاقة غير سوية فتحطمها شيئا فشيئا وتلازمها الوسواس : « ماذا سيقول عنى الناس لو طلقت ؟ » ، « كيف ساعيش بلا زوج يحمينى ؟ » ، « كيف سأواجه الوحدة والألم النفسى ؟ » ، « ماذا لو لم أجد زوجا آخر مناسباً ؟ » .
أحيانا قد تصل العلاقة الى درجة تكون فيها أشبه بلعبة للكعبات المصورة التى ضاعت منها قطعتان . . . واستحال أن تكتمل ! . . . ورغم ذلك قد تتمسك بها المرأة بسبب تلك المخاوف . وهى عندما تنكر ما أصاب تلك العلاقة من آفات خطيرة انما تحمل نفسها مزيدا من التعاسة لا تقارن بحالها لو استجمعت كل شجاعته وخرجت بكامل صحتها النفسية من هذه العلاقة الخاسرة .

وقدم ستيفن جلو وكينى تشيرش فى كتابهما الرائع « الصدمات العاطفية » صورة للمرأة عندما تخرج من تجربة حب فاشلة ، فتكون أشبه بالجندي الذى تعرض لإوبل من الرصاص فأصابه بصدمة لكن لم يقتله . فهى تدخل أولا فى حالة من الصدمة تحرمها النوم ، وتفقد القدرة على التركيز أو الشعور بأية أحاسيس خاصة نحو أى إنسان ، وكأنها تحت تأثير مخدر قوى ، وعندما يزول تأثير ذلك المخدر تنتابها نوبات من الحزن الشديد وتأنيب النفس والرفقة فى اعتزال الناس جميعا ، وتتوالى بها الخسائر النفسية حتى تصل الى مرحلة تتوقف فيها فجأة لتتظر حولها ، فتستعيد الوعي وتصمم على إعادة بناء ما تهدم وتقف على قدميها من جديد .

لقد اکتوى كل منا (جين ويوب) بنار فشل الزواج الأول ، وذائق مرارته ، لكننا ندرك تماما كيف كافأنا الله على الصبر والجلد أمام المحنة والسعى من جديد فى طريق تغيير أنفسنا الى الأفضل ، لذا فأننا نعتقد أن أدوات اكتساب المهارة هى الدرع الواقى من الصدمات العاطفية . فعلى المرأة أن تبدأ أولا بالبحث عن السبب الحقيقى وراء

العلاقات الخاصة .. ودواة القلق

خوفها من انتهاء أية علاقة لا ترى سببا كافيا للإبقاء عليها : هل هو الخوف من كلام الناس ؟ أم من الفشل ؟ أم الخوف من خوض تجربة جديدة تطلبها بما لا تطيق ؟ أم الخوف من الفشل في المثور على الإنسان المناسب ؟ أن تلك الأسباب للنفس - مجتمعية للقلق تنبع من فهمك الخاطئ . . أن كل الناس مسموح لهم بارتكاب الخطأ الا انت . لسذا عليك أن تستخدمى طريقة (وماذا يهم ؟) كالآتى :

« ماذا يهم لو فشل زواجى ؟ »

« لم يصبق أن وقع طلاق فى عائلتنا ابدا . . يبدو أن كل امرأة يمكنها الاحتفاظ بزوجها الا انا » .

« وماذا يهم ؟ »

« لا أحب الشعور بالفشل » .

« وماذا يهم ؟ »

« اذن سوف أترقى بنفسى حتى تمر الصدمة بسلام » .

وتذكرى الاحصائية التى تقول بأن الزيجات التى تتم كل عام فى أمريكا ينتهى نصفها بالطلاق ، فلا تحسبى أنك « فلتة » او حالة شاذة . ولا تتركى لتفكيرك العنان فى طريق السلبية والمثالية وطلب الكمال ، بل عدلى مساره نحو الايجابية واكتبى : « لا بأس على لم أخطأت قليلا . . فالإنسان خطأ » .

والآن اعلمى أن رد فعل الصدمة العاطفية قد يستغرق بعض الوقت حتى تصل المرأة الى مرحلة استعادة التوازن والتصميم على اعادة البناء ، ويثنى أن تحنو على نفسها وتعاملها بصبر وحب حتى تجتاز الأزمة . فإذا شعرت أنها لا تستطيع التكيف مع الشعور بالوحدة فيجب عليها أن تتعلم كيف تقى باحتياجاتها بنفسها ، وأن تدرك أن العلاقات مع الآخرين تلبى حاجتنا للشعور بالصحية والائتناس حقا ، لكنها لا تحسن من شعورنا نحو انفسنا الا اذا بذل كل منا جهدا داخليا مع نفسه كي يرضى عنها . هنا تلعب الأداة الثالثة دورها . . تخيلى نفسك واثنت تشعريين يكل الرضا من مهارتك ومراهيك واصدقائك ، وكل ما قمت بانجازه بمجهودك الخاص . ثم اكدى لنفسك أنك انسانية تستحق كل سعادة وحب . فإذا أخذت قرار انهاء العلاقة الزوجية فلتكونى حسيطة

كيف تتخلصين من القلق

وبعيدة النظر ، فالكثير من الرجال يجيدون استغلال المرأة واستنزافها مايا بعد الطلاق ..

حين استحال على جين الاستمرار فى زواجها الأول قررت طلب الطلاق ، وفى تلك الأثناء وقع فى يدها كتاب هام ساعدها كثيرا وأضاء لها الطريق ، وكان عنوانه « انفصال بلا خسائر » للكاتبة لينيت ترير . تنصح كل امرأة مقدمة على الطلاق أن تجهز قائمة بوثائق التامين ، والأسهم والسندات ، وكل ما لديها من ممتلكات وحساب فى البنك ، حتى ارقام لوحات سيارتها ، الى جانب الاحتفاظ بصورة طبق الأصل من كل وثيقة هامة لديها ، وذلك حتى تكون على وعى تام بكل شيء قبل المناقشة فى أية تسوية بين الطرفين فى حالة الانفصال . وتبرر جين ذلك قائلة : « ان المرأة فى زحمة الانفعال والثورة تفقد القدرة على التفكير الهادئ والواضح فيما سيكون من أمرها بعد الانفصال ، وكيف ستقضى باحتياجاتها المادية مثلا وتحمى نفسها . لذا فالاعداد الجيد يشعرها بفارق كبير حين تستعيد توازنها سريعا وتتكيف مع وضعها الجديد بلا أزمات أو خسائر » .

تقدمى الى الأمام

كانت كاي وودارف قاننج تعمل فى منصب رئيس تحرير مجلة «كرستيان ساينس مونيتور » ، وقد قرأنا من تجاربها ما يدل على أهمية التخلص من الشعور بالفشل بعد الانفصال ، ويؤكد أن خوض هذه التجربة الاليمية قد يعود على المرأة بالنفع .

عاشت « كاي » مع زوجها اليبونيز طيلة تسعة عشر عاما لم تنق خلالها الا الشعور بالتعاسة والهامشية ، اذ لم يكن مطلوبا منها الا أن تكون زوجة ودية منزل . وتضيف جو برانز ، التى ألقت كتابا عن حياتها اسمه « خذى حياة جديدة » أن زوجها كان على رأس امبراطورية شاسعة فى عالم الصحافة ضمت شيكاغو تايمز وشيكاجو ديلي نيوز ، وسامبون اند شوستر . بينما كان عليها أن تتنازل عن أى طموح فى العمل ، وأن تكتفى بالبيت والأولاد واستقبال الضيوف . ولما وصلت الأزمة الى طريق مسدود وقع الطلاق . لكن كاي فيما يبدو ادركت بوعيتها الكبير ان الايجابيات يمكن أن تشرق كالشمس وسط ظلام المأساة الحالك ، فتقول : « اننى لا أنكر أن أروع ما يمكن أن يحدث لامرأة هو ان يوقفها

العلاقات الخاصة .. ودواء النلق

الله الى الحصول على العمل المناسب والزواج المناسب بمجرد تخرجها في الجامعة ، لكننى اعتقد اعتقادا راسخا ان قدرا من المتاعب والاضطراب في الحياة قد يمنحنا النضج والحكمة . فالحياة حين تسير بمسلاسة وانسيابية لا نهائية لا تتيح لنا فرصة اكتساب ذلك النضج » .

وتحقق النضج فعلا لكائى ، فاقلعت عن التدخين والأدوية للنومة ، ورحلت الى الاسكا ! وحصلت على اول عمل فى حياتها : امينة مكتبة فى جريدة « انكوراج ديلى نيوز » ، وبعد ثلاثة أعوام من العمل المتواصل الدؤوب طورت فيها مواهبها وملكاتهما ، التقت بزوجها الثانى لارى فانتنج ، وكان صحفيا ناجحا فى نفس الجريدة ، وانطلقا معا فى عالم الصحافة حتى تملكا الجريدة وقاما من على منبرها بتبني العديد من قضايا البيئة التى لم يكن للمرأى العام علم بها ، لكن ما ليث لارى ان وافقه المنية بعد اربعة أعوام تاركا لزوجته ذلك الارث الضخم من المسؤولية والأمانة لتحمله وحدهما . تقول : « لقد كنت أحب لارى حبا كبيرا من أعماق قلبى ، كان كل شيء بالنسبة لى ، وكنا معا أروع زوجين » ، لكن الصدمة مع ذلك لم تفقدها وعيها ، بل واصلت المسيرة حتى تولت رئاسة تحرير (كريستيان ساينس مونيتور) .

ان قصة كائى فانتنج تدلك على ان الفضل فى احدى العلاقات قد يفتح أمامك بابا آخر لاكتساب النضج الذى سوف يؤهلك لاقامة علاقة جديدة اكثر نجاحا وهوما . ان استخدامك لأدوات لاكتساب المهارة سوف يوصلك الى الجذور الحقيقية لمشكلة القلق على علاقاتك الشخصية ، ويجعلك اكثر استعدادا لكى تمارسى حياتك بطريقة ايجابية سواء بمفردك او بصحبة زوج آخر يبادلك حبا بحب .

الفصل الثالث عشر

أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الأبناء

تقرأ الأمهات كل يوم عن الحوادث التي يروح ضحيتها الأبناء ، فالثلاث تصرعهم السيارات المسرعة كل عام ، والآلاف يهربون من المدرسة ، وتروح أضعاف تلك الأعداد ضحايا استهتار الشباب فى قيادة السيارات ، بينما تمفل نشرات الأخبار بمأسى الانتحار الذى أخذ يستشرى بين المراهقين ، ومروجى المخدرات الذين يندسون وسط الطلبة حتى فى أعرق المدارس وأرقاما ، وتحملق فينا وجوه الأطفال المفقودين فى كل مكان ٠٠ وغيرها وغيرها من الحوادث والفواجع التى يتفاقم معها شعور الأمهات بالمسؤولية عن حماية أطفالهن ، لكنهن لا يعرفن بالضبط ما يجب عليهن فعله ٠ فإذا لجأت الأم لخبراء التربية وجدت أراهم متضاربة ونصائحهم غير متفقة ٠ ومن هنا كان تخبط الأم ووقوعها ضحية سهلة فى برائث القلق والخوف ، ومن ثم اعتقادها بأن فى القلق الزائد حماية لأبنائها من التعرض لأى مكروه ١

عندما استطلعنا أكثر ما يسبب القلق للأمهات من عضوات مجموعتنا الصغيرة تركزت الشكوى فى أن كلا منهن لا تعرف كيف تصل الى الأهداف الآتية :

- ١ - أقرار النظام والانضباط فى المنزل دون إيذاء مشاعر الأبناء بالجور الى الضرب ونحوه ٠
- ٢ - حماية الأبناء من المرض والحوادث ٠

ادوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الأبناء.

٣ - إبعاد الأبناء عن خطر المخدرات والكحوليات والجنس ورفاق
السرور .

٤ - تشجيع الأبناء على التفوق الدراسي .

٥ - الوصول الى صورة الأم المثالية .

ترى .. هل تعتقدين أن القلق يساعد على تحقيق أى هدف من هذه الأهداف ؟ يبدو أن معظم الأمهات يعتقدن أنه أحد العوامل المساعدة إذا أدى فعلا إلى تغيير السلوك أو الأفعال ، لكن ماذا لو لم يتغير أى شيء ؟ ، ماذا لو حرمك القلق من الراحة والنوم حتى الثالثة بعد منتصف الليل ؟ تلك علامة الخطر !! فمعناها أنك قد دخلت المرحلة الحرجة ، ولم يعد لديك قوة لمكافحة هذا القلق مع علمك التام بأنه هدام وسوف يمجزك تماما عن أى تفكير سليم .

استمعى الى « مىلى » - ٦٤ عاما - إذ تقدم لك خلاصة تجارب عمرها وخبرتها فى تربية أبنائها الأربعة .. تقول : « القلق جزء لا يتجزأ من شعورنا نحو أبنائنا ، فإذا كنت أما فانت تريدين توجيهه اينأشك وارشادهم للطريق القويم ، لكن المشكلة أنك لاتعلمين بالضبط مايفعلونه خارج المنزل . انت تتمنين أن يشبوا عن الطريق ليصبحوا أفرادا بالغين ناضجين منتجين ولكل منهم شخصيته المستقلة . وتشعرين بأن مسئولية ذلك تقع على عاتقك أنت وحده . لكننى استطعت الآن ويعد أن كبر أولادى أن أدرك أننا يجب أن نفصل بين ما نريده لهم من حياة موفقة سعيدة ، وبين القلق عليهم وعلى ما يحمله لهم الغد ، فالقلق شعور هدام ومدمر ولن تجنى من ورائه خيرا أبدا » .

ونحن نتفق مع مىلى فى الرأى ، فالأبوان الواعيان يحرصان دوما على حماية أبنائهما من المرض والمخاطر التى تهدد سلامتهم ، كما صدقت مىلى حين قالت أن القلق لا يمكن أن يكون شعورا بناء . فبالإضافة الى تدمير الذات تجددين أن القلق يزرع فى داخل أبنائك عدم الثقة بالنفس ، ويضعف من قيمتهم فى نظر انفسهم ، هل تعلمين لماذا ؟ لأنك تقدمين لهم المثل الصى الذى يحاكونه ويقلدونه ، وكلما استشعروا فيك القلق والخوف تزايدت احتمالات أن تنطبق على شخصياتهم ملامح للقلق والتوتر والخبيل ، والخوف من الاقدام على المغامرة أو الجازفة بالدخول الى هذا العالم الذى لا يرون فيه الا مدامة موحشة محققة بالأخطار ! .

كيف نتخلص من القلق

ويقدم لك الدكتور برونو يتلهاييم أستاذ علم نفس الطفل في كتابه « الوالدان المثاليان » الدليل العلمي على هذه الظاهرة فيقول : « إن قلق الآبوين يجعل من الحياة مهمة شاقة عليهم وعلى أطفالهم على السواء ، لأن الطفل يستجيب لقلقهم بقلق أشد وأعق ، ثم يتصاعد الأمر حين يتنافس كل طرف في شحن الآخر بمزيد من القلق والضغط العصبي . . فالطفل يتبنى رد الفعل نفسه الذي يصدر عن آبويه أمام كل ما يخيفهم أو يثير قلقهم كما لو كان في هذا الحدث أو ذلك نهاية العالم . والسبب في ذلك يرجع إلى ما لقنه له آبواه دون أن يشعروا من أن شعور الأمان الموزن لديه لا ينبع من قدرته على حماية نفسه ، بل يتوقف على حسن نية الآخرين تجاهه . وما أن يستشعر الطفل أن آبويه عاجزان عن التكيف أمام أي موقف من المواقف حتى يفقد بدوره البقية الباقية من شعوره بالأمان والسلام الدلخلى » .

وقد علقت إحدى الأمهات من عضوات مجموعتنا الصغيرة قائلة : « انتنى لا اتخيل أن يأتي اليوم الذي يصل فيه الأبوان إلى نقطة الكف عن القلق على الأبناء . لكننى أتمنى أن تتعلم كيف تحول القلق إلى اهتمام إيجابى مثمر ، بدلا من ذلك القلق المبهم غير المبرر الذي يتطور بنا إلى توتر شديد ينعكس على من حولنا » .

إذا كان هدفك أن تكونى أما ناجحة ، فلا تدخلى يقدمك إلى دوامة القلق . عندما سوف تصبحين أكثر قدرة على مواجهة الأخطار ومعالجة للمشاكل التى تطرأ فى حياة أبنائك . فإن اتسمت تعاملاتك مع أبنائك بالثقة فسوف ينشأون على الشخصية السوية التى لايشوبها التوتر أو الخجل . لننا لا نستطيع تزويدك بالأسلوب الأمثل لتتبعيه فى تربية أبنائك ، لكننا نقدم لك أدوات تكسيك المهارات اللازمة للتخلص من القلق الذى قد يقسد عليك علاقتك الحلوة بأبنائك .

أشهر المداخل للقلق على الأبناء

استخدمى أداة المهارة الأولى لكى تفتشى عن الأسباب الحقيقية وراء قلقك :

● هل لمخاوفك أسباب نفس – اجتماعية ؟ هل تقلقين على أبنائك لأن أمك كانت تقلق عليك ؟

ادوات اكتساب المهارة تخلصك من اللق على الإناء

من امارات هذا المدخل انك قد ترين انه ليس من حقك ان انك غير جديرة بأن تعبى عن مشاعرك الحقيقية بشكل واضح وصريح . هل تشعرين بعدم الأمان مثلا عندما تريدین وضع حدود لأبنائك ليتقنوا بها ؟ هل تواجهين صعوبة فى أن تعبى عن حبك لأطفالك بالكلمات ؟ هل تدفعين أبناءك دفعا لتحقيق ماعزت انت عن تحقيقه حتى لو علمت انهم لا يرغبون فيه ؟ هل تشعرين بأن الآخرين يتخذون من نجاح أبنائك مقياسا لنجاحك أنت ؟ اذا جاءت اجابائك بنعم على هذه الأسئلة ، فاسمحي لنفسك ببعض الوقت كى تعيدى التفكير فيما تتمنيه فعلا لأبنائك ، وتذكرى أن كل سلوك تتخذه معهم سوف يرد اليك مرة أخرى ، فاذا عبرت عن حبك لهم فسوف يتسابقون كى يشعرك كل منهم بمنى حبه لك .

استخدمى اداة المهارة الرابعة كى تجازفى بالتعرف على مشاعرك وتوصيلها جيدا ، ثم اطرحى الحلول وفكرى فى البدائل . انصتى باهتمام لما يقوله أبنائك ، ثم قسمى لهم الرد الراعى المناسب . ويمزید من بذل الرعاية لنفسك وزيادة قدرها واحترامها سوف تكتسبين الثقة المتزايدة التى تمكنك من الاقدام على المجازفة بأن تتصرفى مع أبنائك بشخصيتك الحقيقية ومن أعماقك ، وما ان يلتقطوا ذلك بحساسيتهم الفائقة حتى لا يجدوا أى حرج فى ان يفضوا اليك بأدق أسرارهم وأمالهم وأحلامهم بكل ثقة واطمئنان . اذا انفتحت لهم انفتحوا لك ، فانت النموذج والقوة . وهكذا سوف تكون لديك القدرة على ان توليهم العناية الايجابية التى يحتاجونها كى يشبوا على الصورة التى طالما تمنيتها لهم .

● هل وراء قلقك اسباب غريزية ؟ يضع الله فى قلب الأم من لحظة ان تضع طفلها عاطفة قوية نحوه ، ودافعا غريزيا لكى ترضعه وتبذل له من الحب والحماية مايكفل له وقاية تامة من أى خطر . لكن مع مرور الأيام يكبر الطفل ، وتصبح مهمة الأم ان تقلل من احكام سيطرتها عليه ، وان تسمح له بحمل نتيجة أفعاله ، يحلوها ومرها ، حتى يتعلم الاحساس بالمسئولية . هل تعلمين كيف تفصلين بين انقاذ أبنائك من الخطر الحقيقى ، وبين ان تدعيمهم يعانون عواقب أفعالهم اللطاشة ؟ هل يمكنك ان تتركى أبنائك يجازفون بالوقوع فى الخطأ ؟

قويجت د نان ، بالدرجات السبعة فى شهادات أبنائها - ٨ ، ١٠ سنوات - فحين جنونها لعلها بأن السبب وراء ذلك التأخر الدراسى هو

كيف تتخلص من القلق

حضورهم الى المدرسة يوميا متأخرين ، وليس خلا ما فى مستوياتهم الدراسية او التحصيلية . تقول : « لشد ما اخافنى ان يكسره الأولاد المدرسة ، فيهربون منها ، وقضيت الليل ساهرة أفكر ، وأتخيلهم وقد كبروا ، وكبرت معهم المأساة حتى وقعوا فى هوة الضياع فى سن الخامسة عشرة . ولم أتصور ان أتركهم لذلك للصير المظلم ، فانا أهمهم والسئولة عنهم » .

وبدأت « نان » فعلا فى ايقاظ ابنائها مبكرا كل صباح ، كانت تصبح فيهم وتظل تجاهد فى الحاح مزعج حتى تخور قواها دون ان يغير ذلك من عاداتهم شيئا ، بل كانوا يقومون متثاقلين ، ويتكاثون حتى يفوتهم جرس الحصة الأولى . وفى يوم من الأيام نصحتها احد المدرسين ان تشتري لابنائها منبها ثم تتركهم يستيقظون وحدهم دون تدخل منها . ومضى الأسبوع الأول من التجربة بلا طائل ، بل كان الأولاد يصلون الى المدرسة فى وقت أكثر تأخيرا من ذى قبل ، فيوقع عليهم عقاب التأخير ، ويتم حبسهم فى المدرسة .

وصممت نان على الا تتدخل أو تحاول السعى لرفع العقاب عنهم ، وكذا لم تحاول ايقاظهم حتى بعد ان يقرغ جرس المنبه ولايستيقظون . بل احتفظت لنفسها بالهدوء التام باتباع أساليب الاسترخاء وصرف الذهن التى قسمناها لها . كانت تسترخى وتتأمل نفسها فى حالة « ألفا » جالسة فى غاية الهدوء مؤكدة لنفسها أنها تستحق هذا الهدوء النفسى . فقد أدركت أنها يجب ان تكف عن أسلوب « أنا السبب » فى التفكير لأن مسئولية وصول الأولاد الى المدرسة فى الوقت المحدد لا تقع عليها وحدها .

ولما بدأ الأولاد فى التذمر من تكرار حبسهم فى المدرسة ، لم تنتهزها نان فرصة لتوبيخهم ، بل كانت توافقهم بهدوء على انه شئ يدعو للأسف ان تفوتهم مباراة كرة القدم يوميا بعد الدراسة . ومع قدوم الأسبوع الثانى انرك الأولاد ان أهمهم ان تخف لجنبتهم من العقاب ، فبدأوا فى الالتزام بمواعيد المدرسة ، وازدادوا حرصا عليها ، اما الأم فقد تخلصت تماما من القلق .

والآن هل فكرت فى ابنائك ومشاكلهم وكيف تكون أحيانا سببا فى دفعك نحو المدخل الغريزى للقلق الي ما لا نهاية ؟ اسألى نفسك : هل

ادوات اكتساب المهارة تفصلك من العلق على الإناء

تباغين في حمايتهم من التعرض للاصابات البسيطة كالرضوض مثلا أو الخدوش أو العقاب المدرسي البسيط ؟ هل تباغين في حمايتهم مما سوف يساعدهم على النضج واكتساب الخبرات ؟ اننا بالطبع لا ننادي بالاممال أو التقصير في واجبك كأم نحو ابنائك ، لكننا نأمل أن تفرقي جيدا بين المسائل التي يجب أن تضعها تحت رقابتك حتى تؤمنى طفلك ، وتلك التي يجب أن تتركى لطفلك التعامل معها وحده . وعلى الجانب الآخر احرصى على متابعة طفلك من بعيد عن طريق التشاور مع مدرسيه والمشرفين عليه في المدرسة ، أو مع بعض الأمهات ممن ترين فيهم نمونجا ناجحا يثير الإعجاب ، وإذا لزم الأمر اذهبي لاختصاصي العلاج النفسى . واعلمى انه إذا لم تكفى عن فرض حمايتك الحديدية على أولادك ومنعهم من تحمل مسئولياتهم منذ الصغر فلن تتمكنى من غرس ذلك فيهم اذا ماكبروا ، بل سيكون قلقك عليهم اضعاف اضعاف . لكيلا تقعى في ذلك الخطأ ضعى لنفسك هدفا أن تزيدى من تقديرك لذاتك ، فإذا نجحت في الوصول الى هذا الهدف فلن تلجئى لعدد احتياجات اطفالك كوسيلة لتحقيق ذاتك أو الشعور بوجودك .

● هل وراء قلقك أسباب مجتمعية ؟ هل تخشين أن يتورط ابنائك في الجريمة أو يسقطون في هوة الانحراف أو الانحراف ؟ انها فعلا أخطار حقيقية تترىص بالأبناء في كل مكان ، لكنها تتطلب منك حرصا شديدا ، وحسما في التعامل معهم ، فإذا نجحت في توعيتهم بهذه الأخطار وشررت لهم المثل بالسلوك المناسب لن قلتهدئى بالا ولتكفى عن القلق بلا مبرر لأن ذلك القلق سوف يحطمك بل ويحطم ابنائك معك .

يقول د . ريجى ستوارت اختصاصي العلاج النفسى في كلية طب ساوث وسترن بجامعة تكساس انه يتحتم على الآباء الذين يقلقون بسبب بعض المشاكل الخارجة عن سيطرتهم أن يتخذوا أولا بعض الخطوات الايجابية لمساعدة أبنائهم على اجتياز مرحلة المراهقة بسلام ، ثم عليهم أن يتقبلوا الحقيقة القائلة بأن المراهق يجب أن يتحمل مسئولية أفعاله كاملة . يقول : « إذا واجهت ابنك في فترة المراهقة أية مشكلة فحاولى التعرف على أبعاد تلك المشكلة ، واطلبى له المساعدة اللازمة من المختصين . عسى له عن اهتمامك وأشركيه في مناقشة أسباب خوفك عليه وحرصك على ألا يعرض نفسه للأذى ، فإذا أصر على أن يؤذى نفسه فلن يكون في استطاعتك حمايته وحرصته في كل خطواته ، فتلك مسئوليته هو ، وعليه أن يتحمل عواقب أفعاله وإن يتقبلها كيفما كانت .

كيف تتخلص من القلق

الكلام سهل .. نعم !! والتنفيذ شاق كل المشقة .. خاصة على الأم والأب للذين يعلنان كل الآمال للكبيرة على أولادهما ومستقبلهم .. لكن إذا لم تتقبل هذه الحقائق رغم صغوبتها فسوف تسقطين فريسة سهلة للاكتئاب بسبب أمور لا ميطرة لك عليها ..

● هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل أنت مرهقة ومستهلكة طول الوقت لدرجة أنك تتعين في فخ القلق بسبب عدم القدرة على القيام بآية خطوة إيجابية ؟ هل تقلقين أكثر من اللازم لأن الاضطرابات الهرمونية تسبب لك حالة من الاكتئاب ؟ اسعَى لنفسك بالقسط الذي تحتاجينه من الراحة يومياً ، وإذهبي إلى الطبيب وأعرضي عليه مشاكلك ، واعلمى بمشورته بأن تولى نفسك عناية صحية أكثر خلال الأسبوع السابق على البؤرة وسوف تشعرين بتحسّن في كل شيء ويتلاشى القلق من حياتك .

اصرفي ذهنك عن القلق واتلقى للأمام

لقد أدركت الآن بلا شك كيف أن القدرة على حل المشكلة والقدرة على صرف الذهن عنها هما العاملان الرئيسيان في تخليصك من القلق على الأبناء . استخدمي أداة اكتساب المهارة الثانية للبحث عن خيارات للحل ، وقومي بعملية شحذ للأفكار كي تحصل على طرق جديدة لحل المشاكل وصرف الذهن عنها . خذي ورقة وكتبي « أنا قلقة لأن ابني .. » (اعرضي ما يزعجك من أفعال ابنك) ، وراقبي أسلوبك : هل تستخدمين الزمن المضارع أم المستقبل ، فإذا كان الحدث يقع الآن فاكتبي مثلاً : « أنا قلقة لأن ابنتي الصغيرة تمص أصبعها » أو « لأن ابني كرون صداقات مع أولاد لا ارتاح لهم » . ثم قومي بالتصرف المناسب حيال هذه المشاكل الحاضرة . قومي بشحذ ذهنك من أجل استجماع أفكار وحلول عديدة ثم اختاري الحل الأمثل .

ففي مواقف مثل التي نكرناها لك الآن يمكن مثلاً طلب النصيحة من أحد المتخصصين والعمل بمشورته كي تكف ابنتك عن مص أصبعها ، بل يمكنك اقناعها أن ذلك سوف يعوقها عن استخدام يدها في اللعب بعروستها . أما بخصوص ابنك فوضعي له أسبابك وواقعك للحكم على صدقائه بأن أفعالهم غير عاقلة ، وأنهم يقدمون على مجازفات غير محسوبة العواقب . ثم اسألي المدرسين والمدرسين في مدرسته عن

ادوات الحساب المهارة تخلصك من القلق على الإبناء

سلوكه كى تكتشفى أى مشكلة قد تطرا عليه • يمكنك بشكل آخر أن تلتقى للثلاجة بما لذ وطاب من نوعيات الطعام التى يحبها هو واصدقاؤه حتى تجتنبهم الى البيت حيث سيكون فى استطاعتك إقامة حوار معهم • واقتناعهم بممارسة الأنشطة الإيجابية بدلا من السلبية •

تذكرى وانت تعالجين مشاكل أولادك اليومية أن تتحاشى الحوار مع « رفاق القلق » ، فهؤلاء لن يزيدوك الا قلقا ، وسوف يحطمون روح التصميم فى دلك على اصلاح الأوضاع • واكدى لنفسك أنك قادرة تماما على تحقيق التواصل مع أولادك ، وعلى تغيير ما لا يعجبك من سلوكك المتطرف فى القلق • واعلمى أنك كلما ابتعدت عن التفكير فى أن مكروها سيق لأبنائك كنت أكثر قدرة على أن تعتنى بهم وتقدمى لهم مايفيدهم •

لقد أعجبنا كثيرا بأسلوب صديقتنا شيلا فى تعديل مسار تفكيرها ، فهى واحدة من أنجح للعاملات فى مجال اللقاء المحاضرات وقد قامت بتأليف كتاب « لصنعى الفرق بينك : لثنتا عشرة ميزة تصنع القائد » • حيث تقول : « حين صرت أما فى مطلع حياتى لاحظت كيف أن القلق يلحق اذى كبيرا بالمرأة ، فقررت منذ ذلك الحين أن ألجأ الى أسلوبين للعمل مع القلق على أسرتى وعملى ، حتى لا أقع فى شرك ما أسميته (حالة القلق) وهى الحالة التى تتراكم فيها توافقه الأمور حتى تصير جبلا تزحجن تحتها • الأسلوب الأول هو أسلوب للنهار • وفيه أقول لنفسى : « سوف أفكر فى هذا الأمر يوم الجمعة » • فإذا اعترائنى قلق ما فى خلال الأسبوع قلت لنفسى اننى لاوقت لدى الآن لكى أفكر فيه ، لكنى سوف أدونه فى ورقة • وحين يأتى يوم الجمعة أتناول القائمة فأجد لدهشتى أن ٩٠٪ من هذه المخاوف قد اختفت - وذلك لأنها لم تحدث فى الواقع - أما الـ ١٠٪ الباقية فكنت أفكر فيها بعض الوقت ، ثم أشعر أنها لم تعد لها أهمية بعد أن مضى عليها يوم أو يومان ، وكان الأمر كله لايستغرق منى سوى ١٠ دقائق فى كل يوم جمعة •

أما الأسلوب الثانى فهو أسلوب للليل ، وهو قائم على حقيقة مؤكدة وهى أن الإنسان لايمكنه التفكير فى أمرين فى نفس اللحظة • فكنت أردد بعض الأدعية وأصلى ، ثم أفكر نفسى بنعمة الله التى أسفيها على واحده عليها • فحين أصيبت أُمى بالشلل حزنت حزنا كبيرا عليها ، خاصة وأنها لم تحقق أى تمصن ينكر مع العلاج الطبيعى التامهلى •

لكنى كنت استبدل بقلقى عليها تفكيراً آخر فى نعمة الله ، واحمده على انها الآن نجت فى استخدام يدها اليسرى فى تناول الطعام ، وانها تستطيع الآن الجلوس بدون مساعدة لفترة قصيرة . ولم يستغرقنى ذلك طويلا حتى كنت اشعر بالهدوء والسكينة والطمأنينة فاخذ الى النوم .

ماذا تفعلين لو لم تجدى اللؤلؤة

داخل محارة القلق

تذكر جين انها بعد ان تعرضت للحادث فى الرابعة من عمرها ، كانت ترقد فى المستشفى بين الحياة والموت ، تعاني من فداحة الحروق التى اصابتها . اما امها ريتشيل فقد ظلت تعاقب نفسها بأسلوب « ياليتنى ا » قائلة : « نعم .. كنت أريد ان امنع جين من الخروج من المنزل حتى لا تلتقط عدوى مرض شلل الأطفال ، وكنت اساق لها بيضا لتتسلى بتلوينه فى ذلك اليوم المشؤم الذى جذبت فيه الاناء بما فيه من ماء يغلى من فوق الموقد ، لكن لماذا لم ارفع الاناء من فوق النار حتى لاتصل اليه يدها الصغيرتان ؟ لماذا لم أعتذر لجارتى عن الحديث معها حتى اراقب جين ؟ لماذا طلبت من جين ان تنتظر دقيقة ولم اتناولها البيض لحظة ان طلبته منى ؟ » .

كانت ريتشيل تموج بالحسرة والتدم والشعور بالذنب ، والخوف الشديد لدرجة ان الطبيب قال لها : « ريتشيل .. امسكى لسانك ، وتحكمى فى أعضائك والا فلن تستطيعى العناية بجين وسوف تنهارين تماما » .

بدأت الأم منذ تلك اللحظة تركز على هدف واحد هو بناء الشعور بقيمة الذات عند جين ، ولم تعد تسمح للقلق أو التدم ان يسيطر عليها ويمسوا لها ان مستقبل ابنتها قد تحطم بسبب خطأ وقعت هى فيه كام ، وتعلمت ان ترد على مسامح ابنتها ان جمالها ينبع من داخلها ، وانها تستحق الحب حتى رغم ابتعاد رفاقها الصغار عنها فى المدرسة بسبب آثار الحروق القبيحة على وجهها وجسدها . ان ريتشيل فى الحقيقة لم يفرقها الشعور بفضاعة الحوادث ، لكن بدلا من تركيز تفكيرها على الشعور بالذنب حاولت ان تساعد ابنتها كى تشعر بانها انسانة طبيعية ، وان ترضى عن نفسها كما هى رغم ما سابويع الحادث . ذلك هو نموذج الأم الحنون للرعاية ، الذى كانت جين فى اشد الحاجة اليه وقتها .

ادوات اكتساب المهارة تخلصك من العلق على الإناء

رغم أنه من الصعب جدا على الإنسان أن يقلع عن أسلوب ديباليتي، إلا أن قصة « نيفا » دليل حي على مايمكن أن يحدث لو أسلم الإنسان نفسه لذلك الأسلوب المدمر . كانت نيفا إحدى زميلات جين خلال فترة عملها كمدرسة في إحدى المدارس ، وكانت قد رزقت أخيرا بطفلة بعد انتظار طال دهورا ، وبعد خمس سنوات وثلاث تجارب حمل فاشلة ، رزقها الله بطفلة أخرى ، وطارت نيفا من القرح ، لكنها اضطرت للعودة الى عملها بالتدريس بعد أن اتمت الطفلة خمسة أشهر . وفي يوم من الأيام فوجئت نيفا بمن يتصل بها من الحضانة ليبلغها بالفاجعة التي نزلت عليها كالصاعقة !! فقد توفيت الطفلة الرضعية فجأة بمرض مجهول يسبب الوفاة - الفجائية للأطفال للرضع . وأنهازت نيفا تماما ، وتركت للتدريس خوفا من أن يصيب ابناتها الأخرى ذات السنوات الخمس أي مكروه في الحضانة ، بل وذهبت الى الطبيب وطلبت أن يجرى لها عملية تعقيم كاملة حتى لا تتجيب أي أبناء . خوفا من أن يتعرضوا للموت هم أيضا .

لقد كانت نيفا معذورة كل العذر في أن تحزن لوفاة طفلتها ، ولأن الندم مرحلة من مراحل الحزن فقد كان من الطبيعي لها أن تشعر به ولكن لفترة من الزمن فقط . لا طول العمر !! أن قرارها بترك التدريس كان دليلا على أن تأنيبها لنفسها قد فاق الحد الطبيعي . لقد كان أجدر بها أن تركز كل طاقاتها فيما يمكن أن تفعله كي تساعد نفسها وابنتها الأخرى طالما أن اللامسة قد وقعت وقضى الأمر .

تقول إحدى الحكايات أن امرأة ذهبت الى أحد معلمى الطرق اليونانية تحمل رضيعها على يديها وقد فارق الحياة . وتوسلت الى المعلم أن يعيد الحياة اليه ! فأذا قال لها الحكيم : « قال : « اعطني طفلك ، واذهبى . » وأحضرى لى أنسانا لم يثق مرارة الحزن على فقد عزيز . عنئذ سوف أعيد الحياة الى طفلك » ! وسرعان ما أبركت الأم التكللى أنها ليست الأولى ولا الأخيرة التي اعتصر الحزن والم الفقد قلبها، فكل من يحيا في هذه الدنيا مكتوب عليه أن يفقد بعض أحبائه . وعندها يستحيل على المرء أن يوقف ركب الحياة ، بل عليه أن يكمل المسيرة ، ويمضى في الطريق .

وقد تكتشفين أن ما تمرين به مهما كان مأساويا بكل المقاييس قد يخل لك في طياته بعض الخير . تقول جين : « لولا تلك الحروق التي

كيف تخلص من القلق

أصابتنى لما سعييت الى لنتهاج الأسلوب الإيجابي فى حياتى ، ولما استطعت مساعدة الآخرين على أن يرى كل منهم الجمال الداخلى الذى يتمتع به رغم آثار الحروق أو الجروح على وجهه وجسده .

لذا تملكك القلق على طفلك بسبب أى حادث من الحوادث يكون قد وقع له ، فاسمحي لنفسك بأن تحزنى على ذلك ، لكن حذار أن تقعى فى فخ « ياليتنى » . أما اذا شعرت أنك قد وقعت فيه فعلا فقومى بالتدريب الآتى : لجمسى فى هدوء ثم فكرى فى أى حادث تكونين قد تعرضت له فى طفولتك . وتذكرى هل صرخت والدتك قائلة : « يا الهى ، لئننى لا احتمل أن يحدث هذا لطفلى » ؟ ثم حددى هل كانت أصابتك جسدية أم معنوية ؟ هل فضلت فى الدراسة ؟ هل فقدت أحد والديك ؟ هل قاسيت ألم الوحدة والفرق اثر فقدك لأحد أحبائك فى الطفولة أو فى شبابتك ، أو حتى مؤخرا ؟؟

خدى ورقة وقسميها الى ثلاثة أعمدة ، وكتبى عنوانا للعمود الأول : (الحدث) ، والثانى : (شعور اى) ، والثالث : (كيف أثر ذلك على فى الكبر ؟) ثم لكتبى فى العمود الأول الحادث الذى تعرضت له ، وفى الثانى كيف كانت مشاعر املك تجاه ذلك الحادث : هل شعرت بالندب ؟ هل انهارت تماما ؟ هل لجتاحتها الحزن ، أم الغضب ؟

والآن فكرى فى الطرق التى كان عليك اتباعها كى يمر الحادث ، وتتجاوزى كل آثاره التى تركها عليك . فقد تكونين قد تعلمت مثل جين ضرورة أن يشعر الانسان بأن الجمال ينبع من داخله ، وأن يساعد الآخرين على استحضار نفس الشعور ، فيكتشفون مثلا طرقا جديدة لتثير الدهشة للتوبيخ عما فقدوه .

مهما كان نوع اللؤلؤة التى تكونت داخل محارة محتك فاكتيبها على الورق ، وتذكرى أن أطفالك لو تعرضوا لأى صدمة فقد يجسسون بين طياتها خيرا أو فائدة لا تخطر على البال . اجعلى هدفك أن تساعدى ابنائك على الحصول على هذه الفائدة - استخدمى أسلوب الفقاعة الوردية كى تتخليهم يجتازون المحنة ، ول ويتفوقون بسببها . اطلقى سراهم ، ودعى القلق جانبا وتوكلى على الله الذى يهبنا القدرة على التسامى فوق الألم ، نجواز المحن ، ونجنى بعض النضج من خلالها . فإذا نجحت

أدوات الحساب المهارة تخلصك من التلق على الإنشاء

فى التخلص من الخوف والقلق والتوتر فأنك بذلك تقدمين أروع هدية
لبناتك .

جائزى بالتغيير المطلوب

نشرت مجلة « بيرنتس » فى عددها الصادر فى فبراير من عام ١٩٨٩ مقالا بعنوان « من الأم والابا » ، حيث عرض تجربة مجموعة من الأمهات قمن بالجهود الذاتية بتكوين ما أطلقن عليه : « جمعية دعم الأمهات » ، إذ يعقدن بعض اللقاءات يتبادلن فيها المساندة والدعم ، فى حين قامت أخريات بالاتصال ببعض الجمعيات الوطنية لطلب المساعدة والمشورة مثل جمعية « لاليك ليج » و « ذا فاميلى ريزورس كواليشن » . وقد ركزت بعض الجمعيات على الاحتياجات العامة لكل الإباء والأمهات مثل رعاية الطفل مثلا . والانضمام لتلك الجمعيات طريقة ناجحة قد تساعدك على استخدام أداة المهارة الرابعة للاقتداء على المجازفة . فحين تتسلحن بتجارب العديد من الأمهات يمكنك تغيير سلوكك الذى يزيد من قلقك على الأبناء ، وقد تتعلمين أساليب جديدة لتبادل الأفكار معهم حول أفضل الطرق للتواصل مع ابناتك ، ولغرس النظام والانضباط فيهم بطريقة بناءة ، وهكذا تتخلصين من القلق .

فى هذه الأثناء يمكنك أن تتعلمى الحسم ، وتستغنى أسلوب « وماذا يهم ؟ » مع نفسك حتى تصمدى فى وجه هولجس « ماذا لو ؟ » التى تترىص بك كام . والتدريب التالى سوف يساعدك على اكتشاف الأفكار السلبية التى تراودك عن نفسك وتسبب لك الوقوع فى دوامة القلق بدلا من البحث عن حل .

قد تكتبين مثلا :

« أنا قلقة لأن ابنتى تمص أصبعها بإصرار » .

قد تكتبين مثلا :

« ان تلك يشوه صورتى كام ، وأخشى أن يظن الناس اننى قصرت
فى حبى واهتمامى بها ولهذا لجأت الى مص أصبعها » .

« وماذا يهم ؟ »

، نعم إن اهتم لذلك فأننا واثقة اننى أحب ابنتى فعلا ولم أقصر

يوما في رعايتها وامتاعها بها ، ولكن التفت الى ما يظنه الآخرون ، فانا انسانية لها قيمة ، ولا ينقص من قدرى لو أخطأت قليلا في تربية اطفالى طالما اثنى سوف استدرك ذلك الخطأ » .

ان اسلوب « وماذا يهم ؟ » يساعدك على اكتشاف مشاعرك الحقيقية لكي تترقى بينها وبين امراكك الخاطيء لبعض الأمور :

هل تفكرين مثلا بمنطق « انا المصيبة » اذا خشيت أن يتعرض اولادك للفشل ؟ هل تفكرين بطريقة سوداوية مغالطة ؟ هل ترين انك يجب أن تحصنى من نفسك كأم ؟ حددى النقطة التى تحمل جذور مشكلتك مع طفلك وتسبب لك القلق ، ثم اكتبى بعض العبارات لتؤكدى بها كذلك انت وطفلك كالاتى :

● «لنى انسانية لها قيمة ، ولا ينقص من قدرى ما قد يفعل ابنائى» ،
لنعترف انها عبارة قوية ، لكنها حقيقية .

● على ابنائى أن يتحملوا مسئولية افعالهم ، تماما كما اتحمل
انا مسئولياتى .

● ببدى أن احرق نفسى من القلق ، لأتلى بهذه الطريقة ساتمكن
من مساعدة ابنائى .

● ان حال ابنائى يتحسن يوما بعد يوم .

ولانتسى ان تؤكدى لنفسك يوما ان قدرتك على مساعدة ابنائك تزيد كلما تناقص قلقك عليهم . واليك هذا النموذج المثير للاعجاب وهو « دالاسيت وين نايب » ذلك الأب الذى استطاع استغلال انزعاجه على مستوى ابنائه فى الدراسة بطريقة ذكية ومبتكرة . فهو يذكر ان والديه كانوا ينزعجان من هرجائه المتوسلة ويقولان : « انك انكى كثيرا من ان تكون درجتك بهذا المستوى » . ولما كبر دالاسيت اصبح من اكبر رجال الأعمال فى مجال التأمين والمقاربات . وامره بخبرته ان الطريقة اللتى لاثارة حماس الموظفين للعمل هى ان يضع لهم خطة عمل موضعا فيها الخطوات المطلوبة لتحقيق الانجازات . اما اولاده فقد وضع لهم كتيبا صغيرا من ست عشرة صفحة بعنوان : « كيف تحصل على اعلى الدرجات باسهل الطرق » ووضع فى الكتاب رسوما لنتين وغوريلا ويطل كاراتيه وجعل كلا من هذه الشخصيات القوية يعد القارئ بالحصول على اعلى الدرجات اذا اتبع الاسرار الخاصة التى يهمس له بها ، فيوضح له مثلا كيف يقرأ أسئلة الامتحان جيدا ، وكيف يربط بين الصور المسلية والحقائق

أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الإبناء

العلمية المقابلة لها بحيث يسهل عليه حفظ المعلومات - وفعلًا حقق الكتاب الفائدة المرجوة مع إبناء المؤلف لدرجة شجعتة على أن يقوم بطبع الكتاب ونشره وطرحه في السوق ، فتلقت المدارس الخاصة في دالاس لتطبع منه ١٥٠٠٠ نسخة وتوزعها على طلاب الصفين السابع والثامن .

يقول المؤلف : « لقد أردت بهذا الكتاب أن أقول لأبنائي : « اتبعوا هذه الخطوات ، فهذا أفضل ما أتوقعه منكم » ، بدلا من أن أقول لهم : « يجب أن تحصلوا على أعلى الدرجات » .

لقد أدرك هذا الأب حقيقة اللزوم ، وأقدم على المجازفة بالتصرف العملي بدلا من القلق والالاحاح على أبنائه وتأنيبهم ، وهكذا لم يساعد أولاده فقط في أداء واجباتهم على أكمل وجه ، بل امتدت مساعدته إلى آلاف غيرهم ، كما انهالت عليه الأموال فوق كل ذلك !!

متى يمكنك التكف عن القلق

على الإبناء

علمتنا الخبرة في التعامل مع الأمهات أن المرأة ما ان ترتقب بالأطفال حتى يصبحوا محور اهتمامها الدائم ، وقلقها المستمر حتى ولو بلغوا الخمسين . لذا فمن الأهمية بمكان أن تتعلمي كيف تصرفي ذهنك عن القلق على أبنائك منذ صغرهم . ومع ذلك يمكنك البدء في ذلك في أي وقت ، فالوقت لم يفت بعد .

من بين صديقاتنا سيده - سوف نسميها نورما - هذه السيدة انتظرت حتى أصبحت جدة ، ثم بنات تشعر بضرورة أن تتعلم الحسم في تعاملها مع أبنائها !! كانت نورما قد قامت بتربية أبنائها بمفردها بعد أن هجرهم زوجها ، ومرت السنون وتزوج ابنها ورزق أطفالا ، ثم طلق زوجته ، وهنا بنات نورما تعلق على أحفادها ، فقد اهتمتهم أمهم تماما واتسقت وراء رفاق السوء اللذين أوقعوهما معهم في درب الانسان .. وبدأت رحلة التشرد اللانهائية ، فقد اخذت الأم تنتقل بأطفالها من بيت إلى بيت كل شهر مستقلة أن بعض الملاك يؤجرون الشهر الأول مجانا ، ويسبب الانتقال المتكرر كل شهر من مدرسة إلى مدرسة فشل الابن الأكبر - ١٠ سنوات - في تعلم القراءة ، واكتشفت نورما أن جميع أسنانها الدائمة دب فيها السوس بسبب أنه كان يعيش على أطعمة تافهة ،

خالية من أية قيمة غذائية إذ لا طعام في المنزل تعدده الأم . وكانت الطامة الكبرى هي القمل الذي غزا رؤوس الأطفال كلهم !

حزنت نورما حزنا شديدا على ذلك الوضع ، لكنها قالت : « ليس بيدي شيء » . كانت تتصل يوميا برفيقة قلقها للتبادل الشكوى بلا نتيجة وفي يوم قررت نورما أن تحزم أمرها فاتصلت بنا ، وحكت لنا المشكلة . . .
قلقنا لها أن القلق وحده لن يغير من الأمر شيئا ، وأن عليها إما أن تحل المشكلة أو أن تصرف ذهنها عنها تماما وتتناساها . واتضح أن نورما لم تستطع أن تقف من بعيد وترقب أحفادها يقاسون تحت وطأة الحياة التعمية مع أهم التي أتمعت المخدرات .

وكانت الخطوة الأولى أن لجأت للمختصين من أجل المشورة والمساعدة ، فوضعت لها سلطات حماية الطفل خطة مؤداها أن يسقطوا حق حضانة الأطفال عن الأم لمدة عام واحد ليكونوا في رعاية الأب ، وذلك لاتاحة الفرصة الأخيرة للأم للاقلاع عن تعاطي المخدرات ، والعثور على عمل مناسب يضمن لها دخلا ثابتا . واتفقت الأسرة كلها على أن تعتنى نورما بالصبي ذى الأعمار العشرة ، على أن يأخذ ابنها - أبو الأولاد - الطفلة الوسطى ، وتأخذ ابنتها للطفل للرضيع ، مع السماح للأم بزيارة أطفالها كلما أرادت .

ولتبع نورما أسلوب الابتعاد عن القلق ، وقطعت اتصالاتها اليومية مع رفيقة القلق ، وكلما أوهعها التفكير السلبي أنها غير قادرة على التكيف مع الوضع الجديد غيرت اتجاه تفكيرها وخلدت للراحة والاسترخاء حتى تصل الى حالة (الفا) وتخيلت نفسها وقد أحاط بها أحفادها والبسمة تشرق على وجوههم جميعا . كما اقنعت نفسها بأنها يجب أن تتقبل الواقع بأن حل كل المشاكل لا يمكن أن يتم بين يوم وليلة ، بل أن عليها أن تحل كل مشكلة على حدة .

وتحكي نورما : « كان القلق يقتلني على أحفادي ، لكنني لم أقبل شيئا واحدا اغير به الظروف ، ثم أدركت فجأة أن الأمر بيدي إذا كنت فعلا أريد انقاذهم ، فسعيت لطلب المساعدة ، واستجاب الجميع لندائى ، ورغم أن الجهد المطلوب منى الآن يفوق طاقتي في هذه السن المتقدمة ، الا أنني أشعر بالقوة في مواجهة كل الصعاب : اللعب والقلق والخوف ، فأننى مؤمنة بأننى أبذل ما فى الامكان من مساع وجهود » .

ادوات التساب الهرة تخلصك من القلق على الإناء

لنا ننظر بكل الاعجاب والتقدير تجاه نورما التي استطاعت ان تكف عن توجيه اللوم للآخرين ، وجازفت بالاقدام على العمل الياء ، لقد قدمت من روحها وقلبها كل ما استطاعت ولكن بطريقة رائعة تعلم منها الآباء والأحفاد كيف يتحملون مسئولية انفسهم . ذلك هو الهدف الذى نتمنى ان تضعيه نصب عينيك انت ايضا .

لم نقرأ فى حياتنا أروع من وصف جبران خليل جبران للعلاقة بين الآباء والأبناء ، اذ قال فى كتابه الجميل « النبى » مخاطبا الأب : « عليك ان تحيطهم بحبك ٠٠ لا فكرك ، فان لهم افكارهم الخاصة ٠٠ عليك ان تؤوى اجسادهم ٠٠ لا ارواحهم ، لأن ارواحهم تهيم فى دار الغد ٠٠ تلك التى يستحيل عليك ان تطاها ولو فى أحلامك ، »

اذا تعلمت كيف تتصدين لما فى وسعك حله فقط من المشاكل ، وكيف نصرفين ذهنك عن الآمال والتطلعات غير الواقعية ، وكيف تفكرين بموضوعية إيجابية فسوف تمهدى الطريق لأبنائك ليعيشوا واقعهم كما هو ، ويكتشفوا نواتهم الحقيقية ، كما مستحريين من سومة القلق الى الأبد .

الفصل الرابع عشر

أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام

كانت لجين صديقة من اوريا - سنطلق عليها اسم ماري - حياها الله جمالا طيبعا اخذا ، لكنها للأسف كانت من النوع القلق المضطرب . وفى يوم من الأيام قررت ماري أن تدرس لكى تصبح أخصائية فى العناية بالجلد بالبشرة ، لكنها ما أن أنهت دراستها حتى بدأت تتوهم أن بشرتها قد تلفت ، وحالتها لا تطمئن ، فاختتقت للمال على مستحضرات التجميل حتى اقلست تماما . فى هذه الأثناء عرض عليها أحد بيوت الأزياء العالية أن تعمل به كمأرضة . الأمر الذى لم تكن تحلم به أبدا وقام أحد مصانع الجوارب باستخدام صورة لساقها للإعلان عن منتجاته . وطارت ماري من الفرحة ، وأسرعت بتسجيل اسمها فى وكالة عارضات الأزياء ، لكن المدير اعترض قائلا : « يلزمك أن تكونى أكثر نحافة حتى تبرزى جمال معروضاتنا وتروجى لها ! » فاقسمت له ماري أنها سوف تنقص وزنها على الفور ، وفعلت بدأت فى اتباع نظام غذائى شديد القسوة يعتمد على الصيام اللتام ، وأصبح الطعام بالنسبة لها « عدو الشعب الأول ! »

ثم حضرت ماري لقضاء عطلة نهاية الاسبوع مع جين فى منزلها ، وعلى العشاء لم تتناول سوى كوب كبير من الماء ! فلما حان موعد النوم أوت الى الفراش ، وعيئا حاولت أن تنام ، لكن الجوع كان يقرصها بشدة ، فنهضت من السرير ، وأخذت تعيث فى المطبخ حتى عثرت على كيس به خمسة أرطال من البطاطا ، فأسرعت بشيها فى الفرن وأخذت تلتهمها حتى أتت عليها تماما . ثم أوت الى الفراش وأسلمت جفניה

ادوات اكتساب المهارة تظلمك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام

للنوم في ثوان !! ٠٠ لكن في الخامسة صباحا أفاقنا من نومها على
مغص شديد ، فأسرعت بإيقاظ جين ، وتوصلت إليها أن تسرع بها فوراً
إلى المستشفى فقد كان المغص يمزق أمعاءها .

وتكمل جين القصة قائلة : « حتى ذلك الوقت لم أكن قد سمعت
عن «البوليميا» أو الشره المرضي ، لكنني أدركت أن ماريا تعاني من
مرض معين لا أعرفه . فقد كانت تمتنع عن الطعام أياها حتى يقرصها
الجوع فتتهار مقاومتها لثلاثهم كل ما يقابلها من طعام ، وبإية كمية ، ثم
تسرع بإفراغ جوفها من كل ما فيه . وكانت النتيجة الأليمة أن ماريا التي
كانت مثالا للجمال الرائع والصحة المكتملة ، أصبحت عبارة عن قوقعة
خاوية جافة ، فقد أدى بها القلق على مظهرها إلى تخريب صحتها
وتعريض حياتها كلها للخطر .

صحيح أن حالة ماريا نموذج متطرف ، لكن القلق على المظهر
والصحة ظاهرة موجودة فعلا في كل المجتمعات ، فكل عضوة تقريبا من
عضوات مجموعتنا كانت تشعر بهذا النوع من القلق . لكن الشكاوى
تفاوتت بين السمينة المفرطة ، والنحافة المفرطة ، وحب الشباب ، والكلف ،
والنمش ، أو الأنف القبيح ، أو الصدر الضامر ، أو المتليخ ، أو الضمر
للخفيف ، أو الكثيف . كانت كل واحدة منهن تخشى التقدم في العمر ،
حين يتجمع وجهها ، ويشيب شعرها ، ويحدوب ظهرها . وكان بعضهم
يبالغن جدا في ذلك القلق سواء أكانت مخاوفها وهمية أم بسبب حقيقي
لدرجة فاقنا قلقها على أولادها أو عملها أو أي شيء آخر في الدنيا .

وقد أدرت للكثيرات عن خوفهن من الإصابة ببعض الأمراض
مثل سرطان الثدي ، أو ترقق وهشاشة العظام .

ومنذ اقتحمت المرأة مجالات عمل الرجل الشاقة ، أصبحت هي
أيضا بنفس المشاكل الصحية القاتلة التي كانت تهدد الرجال وحدهم في
الماضي مثل أمراض القلب والشرابيين ، ناهيك عن خطر الايدز أيضا .

لكن كل سيدة من هؤلاء قد غفلت عن حقيقة هامة ، ألا وهي أن
القلق كلما تزايد بداخلنا ، تدهورت صحتنا حتى لو انعمت المثرات
الخارجية . فالقلق الزائد على مظهره لن يصل بك مثل ماريا إلى حالة
البوليميا ، لكنه سوف يرفع من متسوب الضغط العصبي في (برميل
المطر) الذي تحمله في عقله ، فيطفح البرميل ، ويفيض حتى يفرق
تفكيره كله فيسارع الجهاز العصبي الطرفي بالاستجابة للأزمة التي

كيف تخضعين من القلق

استشعرهما بأسلوب « الكر أو الفر » فيدفع بفيض غامر من الأدرينالين وباقي العناصر الكيماوية الأخرى التي تسبب له خفقانا بالقلب ، وجفافا في الحلق ، وارتفاعا في ضغط الدم ، وتعطل جهازك الهضمي تماما . ويسبب تركيبك الوراثية ، واستعدادك الفريد للتوتر ، فقد تصابين بنوبات ذعر ، أو بالصداخ أو الأرق ، أو التهاب القولون ، أو الاسهال ، أو الاضطرابات الهضمية والام الفقرات القطنية ، أو الطلع الجلدي والقرحة .

إن الفرع الجديد من فروع العلوم والذي يطلق عليه (علم المناعة النفس - عصبية) قد أوجد دليلا دامعا على أن العواطف وأساليب التفكير ، ونقص القدرة على التكيف ، كل هذه العناصر مجتمعة تضر بجهاز المناعة أكبر الضرر ، فعندما يتنبك القلق وتفكرين بشكل سلبي فانه بذلك تقضين على أي قدرة لجسمك على محاربة الأمراض . وفي مقال نشرته مجلة (ووركينج وومان) في عدد أبريل عام ١٩٨٩ ، قال البروفيسور بروس ماكويين أستاذ ورئيس معامل قحوص الغدد الصم وعلاقتها بالجهاز العصبي بجامعة روكفلر نيويورك سيتي : « إن كلا من الضغط العصبي أو الإرهاق الجسماني يتسبب في إفراز هرمون بعينه ، فهو زاد أو قل هذا الهرمون عن المعدل الطبيعي فإن جهاز المناعة يضعف جدا إلى درجة تتزايد معها احتمالات الإصابة بالأمراض ، فالمشاعر تلعب دورا مزدوجا هنا : فهي التي تستثير إفراز الهرمونات ، ثم تتأثر بها .

وباستخدام أدوات اكتساب المهارة تكوينين بالفعل قد أعلنت الحرب على القلق ، والضغط العصبي والنفس الذي يجلب عليك مايؤثر على مظهرك ويقلل من جاذبيتك وجمالك ، كما تدعين جهاز المناعة ضد الأمراض المختلفة وعذابها .

هل أنت فعلا قلقة على

مظهرك ؟

لكي تكتشفي السبب الحقيقي وراء قلقك على مظهرك استخدمى أداة اكتساب المهارة الأولى . افتحي صفحة جديدة في كراستك وقسميها إلى ٢ أعمدة تحمل العناوين الآتية على التوالى :

« ماذا يقلقني » ، « السبب الحقيقي » ، « إثباتات » .

ادوات اكتساب المهارة تنفك من التلق بشأن الصحة والظهر الملم

فإذا كنت قلقة لإحساسك بأنك غير جميلة فلا تكتبي عبارات شاملة مثل « أن شكلي قبيح » ، « أو انتى لست جميلة مثل ماري » ، يسأل تامل وجهك فى المرأة ثم لكتبي العيوب المصددة التى تريتها فيه ، بل ترين أن الأنف اكبر من اللازم ، أو أن بشرتك غير صافية ، أو أن شعرك باهت وفائد الحيرية . وما أن تحددى أبعاد المشكلة حتى يمكنك البحث عن السبب الحقيقى للقلق .

● هل وراء قلقك أسباب نفس – اجتماعية ؟ هل كان الآخرون يسخرون منك فى طفولتك مثلاً بسبب حجم أنفك ؟ أو شعرك ؟ أو بشرتك ؟ هل نقص اعتزازك بنفسك هو الذى يوهك بأنك أقل جمالا وجانبية من باقى النساء رغم أن ما رأيته فى المرأة كان طبيعيا بكل المقاييس ؟ إذا سمعت داخل نفسك صوتا يقول : « يجب أو يتحتم على أن أبني أكثر جمالا من ذلك » إذن يمكنك بكل ارتياح تصنيف مشكلتك على أنها إحدى المشاكل النفس – اجتماعية .

إن الاعداد الجيد يجعلك تبدين أكثر جمالا وجانبية كإنتقاء الثياب المناسبة مثلا ، واختيار الألوان التى تناسب لون بشرتك ، وعليك أن تتقبلى الجوانب التى تظل بلا حل ، وتؤكد جين ذلك قائلة : « لقد كان من الممكن أن اضيق عمرى كله فى الحصرة على أثار الحروق التى أفسدت وجهى وجسدى كله ، لولا أننى أدركت ما أحاطنى الله به من نعم أخرى وهبات عظيمة ، فانا أذكر نفسى دائما بأننى رياضية ، وأتمتع بخفة الحركة وسرعة لليديهة ، وهكذا أصب كل تركيزى على نقاط القوة لا على جوانب الضعف أو العيوب » .

استخدمى أسلوب « وماذا يهم ؟ » كالاتى :

« ماذا يهمنى لو كان أنفى كبيرا ؟ » .

« سوف يخلق الناس فى » .

« وماذا يهم ؟ »

« سوف أشعر بالأجراج والضيق » .

« وماذا يهم ؟ »

• لأن سوف اتخلص من ذلك الشعور ، فلا عيب أن أشعر بقليل من الضيق ، فكل إنسان في الدنيا يتضايق لسبب ما في داخله • إذا سوف استخدم أدوات التجميل وتسريحات الشعر التي تبرز ملامح أخرى في وجهي لتصرف الأنظار عن أنفي • سوف أركز على ابتسامتي الحلوة ، وعلاقاتي الطيبة مع كل الناس •

ثم أكتبى بعض الاثباتات مثل : • أن أنفى شكله مقبول ولا عيب فيه ، أو • أنني أتمتع بقاطرة عينية ، أن لى ابتسامة ساحرة ، كما أننى أحب الناس •

● هل تمنين من إحدى المشكلات المجتمعية ؟ هل تضعين نفسك في مقارنة مع ثجمات السيما وهارشات الأزياء اللواتي تحتل صورهن أغلفة المجلات وإعلانات السيما ؟ أن مجتمعنا يقدر الجمال حق قدره ، لذا فإن شعورك بالرضا عن مظهرك يزيد من شعورك بالثقة بالنفس ، وعليك أن تبدلي كل ما في وسعك حتى تبدى في أجمل حالاتك •

● هل وراء قلقك أسباب فيسيولوجية ؟ هل أنت مفرطة في السمنة ؟ هل بدأ الشيب يدب في شعرك ، هل زحفت للتجاعيد إلى وجهك ؟ لقد أوضحنا فيما سبق أن السبب الحقيقي وراء قلقك على مظهرك العام عادة ما يكون سببا نفسي - اجتماعي ، أو مجتمعي • فإذا وضعت لك في اعتبارك قاماك خياران : إما أن تتقبلي تكوينك واستعدادك الجسماني وأن تغيري الطريقة التي تنظرين بها إليه ، أو أن تقرري تغييره بشرط أن يكون هدف التقدير الذي وضعته أمامك واقعيًا ويمكن الوصول إليه •

أن اللجوء لجراحات التجميل أصبح من أفضل الوسائل الحديثة لكي تصلح المرأة من العيوب التي تراها في مظهرها • فإذا عزمت على هذه الخطوة فضعي التصور الكامل للمهدف الذي تصعين إليه ، وتخلي نفسك بعد جراحة التجميل وقد أصبحت رائعة الجمال ، أو في غاية الرشاقة بعد اتباعك لنظام غذائي ناجح ومأمون لانقاص الوزن - أما إذا لم يكن لديك الاستعداد لخوض هذا المجال ، فسوف نلجأ لاحقا في هذا الفصل على كيفية استخدام أداة التخصيب المهارة الخامسة لكي تصرفي ذلك من المشكلة وتدميها تمر في سلام •

أدوات اكتساب المهارة نظمك من القلق بشأن الصحة والظهور العام

اعرفي خيالاتك للتخلص من القلق

بشأن الصحة

يمكنك استخدام نفس الأسئلة السابقة لكي تضعي يدك على السبب الحقيقي وراء قلقك على صحتك . وليكن مثلا أنه الخوف من الإصابة بسرطان الثدي :

● هل لخوفك أسباب نفس - اجتماعية ؟ لذا قرات مقالا عن سرطان الثدي ، هل تقولين لنفسك : « سوف أصاب به لاحالة ... » انا اعرف حظي الأسود ! « ؟ يجب أن تعترقي أن تفكيرك سوداوي يتسم بالقلق المرضي ، واعلمي أن الأمر بينك ولا تستسلمي للهوليس والأوهام بل اكدي لنفسك أنه قد تهرت تماما من الخوف من سرطان الثدي .

● هل وراء قلقك أسباب مجتمعية ؟ هل من بين صديقاتك القريات من أجريت لها عملية استئصال الثدي ؟ هل تتصلين « برفاق القلق » لتتبادلوا «الحواريات» المربعة من سرطان الثدي ؟ إذا صح هذا فنوني هذه الأسباب ، ثم اكتبى هذه الاثباتات : « ان تجربة صديقتى المؤلمة ليس معناها اننى سوف اصاب بنفس المرض اللعين ، فانا اتمتع بصحة جيدة والحمد لله » .

● هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل تم تسجيل حالات سرطان الثدي فى اسرتك على مر السنين ؟ وهل تنطبق عليك احتمالات الإصابة الوراثية التى أصدرتها الجمعية الأمريكية للسرطان فى نشرات التوعية ؟ اذا صح هذا فاكتبى تلك الأسباب الحقيقية للقلق ، ثم اكتبى ما يؤكد أنك سوف تناقضى مخاوفك هذه مع طبيبك الخاص ، ثم تبهى كل مايمضى به من فحص ذاتى كل شهر الى جانب عمل صورة اشعة على الثدي .

ورد فى احد تقارير المعهد الأمريكى للسرطان أنه يتم اكتشاف ١٢٠.٠٠٠ حالة من حالات الإصابة بسرطان الثدي سنويا .فى الولايات المتحدة وحدها ، الشيء الذى يدعونا للاهتمام ، وادركه خطورة هذا المرض . لذا فعليك أن تقومى بكل ما تستطيعين لكي تكتشفيه فى مراحله المبكرة لذا حدث لا قدر الله . فعلى أى شيء ألا القلق . وتذكرى أن

كيف تتخلصين من القلق

ملايين النساء فى العالم بما فيهن بيتى فورد ونانسى ريچان قد أجريت لهن هذه الجراحة بنجاح ، ثم عاوذن نشاطهن المعتاد ، ومازلن يتمتعن بكل سعادة واحساس بالحياة . وقد صورت آن جيليان عام ١٩٨٨ فيلما تليفزيونيا عرض فى جميع انحاء الولايات المتحدة صورت فيه تجربتها مع جراحة استئصال الثدي ، مما ساهم فى رفع وعى النساء بشكل كبير . اكدى لنفسك انك قادرة على التكيف تماما مثلها .

اكدى لنفسك انك انسانية جيدة بالحب والاحترام ، واثق فخور بذاتك ، واعلمى ان الخطوات العملية التى تقومين بها سوف تحد من قلقك وتساعد على تحسين صحتك بوجه عام ، على الأقل سوف تمنحين عقلك وجسمك قدرًا كبيرًا من الحرية كى يتمتعا بما لديك من مزايا ، اولها الحياة نفسها .

كانت هذه النظرية موضوع دراسة رائدة وجريئة تم عرضها فى الندوة التى اقامتها الجمعية الأمريكية لتطوير العلوم فى اجتماعها السنوى . كان عنوان الندوة « العوامل النفس - مناعية التى تساعد على الإصابة بفيروس الايدز » .

وقد توصل د . كارل جودكين استاذ علم المناعة النفس - عصبية فى كلية طب ساوث وسترن دالاس بجامعة تكساس والذى قاد فريق للبحث النفس - اجتماعى الحيوى ، توصل الى ان التفكير الايجابى والدعم الاجتماعى والتقليل من الضغوط النفسية والحساسية ، قد يطيل المدى الذى يستغرقه المصاب بفيروس الايدز حتى يصاب بالايدز . فمن بين اربعين رجلا من الشواذ أجريت عليهم الدراسة كان بعضهم مصابا بذلك الفيروس ، اثبتت المتابعة ان الذين لم تتطور حالاتهم الى الإصابة بالايدز كانوا يتعرضون لضغوط أقل ، لأنهم كانوا يتعاملون بشكل ايجابى مع الضغوط ، الأمر الذى لم يتيسر لمن أصيبوا فعلا بالايدز .

وقد اصدرت جامعة تكساس بيانًا للدكتور جودكين اشار فيه الى نتائج بحث قام به على تأثير الضغوط النفسية على التطور المرحلى لسرطان العنق ، فقد لاحظ ان تلك الضغوط قد تؤثر على معدل افراز بعض الهرمونات فى الدم ، وتلك الهرمونات تحدث خلا فى جهاز المناعة مما يؤدى الى خفض مقاومة الجسم لبعض الأمراض ، ورغم ان هذا

أنواع اكتساب المهارة نظمه من القلق بشأن الصحة والظهور العام

البحث مازال فى مراحله التجريبية ، ولم تثبت له نتائج الكينيكية ذات قيمة ، فقد أعلن نقلا عنه أن العلاج الانراكى ، والتدريب على الاسترخاء ، والتمارين الرياضية من الممكن أن تمنع الإصابة بالأمراض .

استخدمى العقل الباطن وتمتعى

بالصحة

قدم دكتور ديباك كويرا فى كتابه الرائع « مراحل الشفاء » الدليل العلمى الدامغ على صحة ما يؤمن به ممارسو رياضة اليوجا فى الهند منذ قرون مضت ، ألا وهو أن للجسد (عقله الخاص به) ، حيث تقوم كل خلية بإداء وظيفتها لتحقيق هدف واحد نقيق ومعقد تبعا لهذا الإدراك الخاص . فإذا مرض أحد أعضاء الجسم ، علمت سائر الأعضاء ، وسارعت لنجدته على الفور دون إبطاء . وبناء على ذلك فأنك عندما تسمحين لجسمك بقدر من الراحة والاسترخاء ، وترحين لنفسك أنك بخير وبصحة جيدة ، ثم تغيرين أسلوب تفكيرك نحو الإيجابية ، فسرعان ما تسرى الرسالة فى كافة أنحاء جسمك ، فتسارع جميع الأعضاء بالاستجابة . ويحكى د . كويرا فى الكتاب قصة مدفونة عن امرأة كانت تعتقد أن لديها حصوات فى المرارة ، لكن طبيبها وجد بعد الفحص الشامل أن المرارة سليمة ، لكنه فوجئ بنوع من الورم الخبيث لاجدى معه أية جراحة ، وتوسل إليه الأفراد أسرته ألا يصارحها بحقيقة مرضها فأخبرها أن مرارتها سليمة تماما ولا أثر لأى حصوات بها ! فهلت المريضة « هذا رائع - الممد لله » وانصرفت وهى واثقة أنها تتمتع بكامل صحتها ، ويمكنها أن تعيش كما تحب بلا قيود .. ومن العجب أنها شفيت فعلا حتى من الورم الخبيث !! سبحان الله ..

يرى د . كويرا أن جسم هذه المريضة قد تلقى رسالتها « أنا سليمة معافاة » فانطلق بكل طاقات الشفاء محاربا المرض أينما وجده .

إذا كنت تعانيين من أى مرض ، أو كنت تخشين الإصابة بأى مرض فاستخدمى المهارة الثالثة ، ولسترخى حتى تصلى الى حالة (الفا) كما وصفناها فى الفصل الثامن . قومي بتلك العملية ثلاث مرات يوميا على الأقل كي تيرمجى عقلك الباطن عن طريق التصورات الإيجابية والأشابات التى قمت بإعدادها مسبقا . فإذا كنت تعانيين من الصداع فاكثرى :

كيف تتخلص من القلق

« أنا لا أشعر بأى أثر للصداع » ، ثم رتبى الفكسارك وكتبت
التصورات الآتية على ثلاث مراحل :

١ - تصوّر نفسك وأنت تعانين من الصداع ٠٠ ما الألوان
والأشكال والأصوات التى يمكن أن تصفى بها ذلك الشعور الأليم ؟
استخدمى حواسك حتى تصلى الى صورة قوية ناطقة الأيحاء ، كان
تتخلى نفسك وقد لحتقن وجهك ، وانطلقت الأشعة السوداء من رأسك .

٢ - والآن تخلى نفسك وأنت ترسمين علامة × كبيرة فوق
تلك الصورة البشعة التى رسمتها لنفسك .

٣ - تصوّر وجهك الآن وقد استرد نضارته ولونه الوردى الذى
ينطق بالصحة والفتوة ، وقد احاطت برأسك هالة وضاءة تومض بالوان
الطيف الجميلة .

بعد أن تنتهى من بناء ذلك للتصور ذى الخطوات الثلاث ، اجلسى
واسترخى حتى تصلى الى حالة (ألفا) ثم عيشى هذه التصورات واحدا
واحدا ، حتى تثبتى لنفسك أن الصداع قد فارقك نهائيا . وسوف تجدى
الطريقة المناسبة للتخلص من كل مرض بأذن الله فى الكتب الآتية : « القلق
ونوبات الذعر » و « عبور الخوف » من تأليف بوب ، وكتاب « كيف
تعتبرين صحتك » لكارل سايمونثون ، وكتاب « الحب والدواء
والمعجزات » لبرنى سيجل ، و « مراحل الشفاء » لميكور كويرا . تلك
الكتب توضح لك الدور الذى يلعبه للتصور والإيحاء فى معالجة كل شيء
بداية من النحافة للشديدة ، ونوبات الذعر ، حتى مرض السكر ومشاكل
القلب والسرطان .

نرجو أن تتذكرى دائما أننا لا ننصحك بالإحجام عن استشارة
الطبيب اذا شعرت بأعراض المرض ، لا ، ٠٠ فنحن نؤمن بأنه على الانسان
أن يأخذ بكل اسباب العلاج الطبى ماوسعه ذلك ، فهكذا يكون التصرف
الإيجابى الذى يخلصك من القلق . كما نهيى بك أن تدركى تماما أن
عمليات المعالجة تجرى فى دخل جسمك كما خلقها الله لتقاوم المرض
وتساعدك على الشفاء .

من الحكمة ألا تنتظرى حتى يصيبك أى مرض ثم تستخدمى هذه
الاساليب . بل استخدمىها حتى تتجى فى برمجة عقلك الباطن على أنك

ادوات اكتساب المهارة تظلمك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام

تتمتعين بأحسن صحة ، وتتنويع الحفاظ عليها ، فذلك كنيل بأن يخلعك
من أى قلق على صحتك •

جازفى من أجل صحة جيدة

تؤمن صديقتنا دوروش ليدز بالحكمة القائلة « النجاح هو أن تحول
المعرفة التى تحصلها الى قوة دافعة للتحرك الايجابى » • وقد وضعت
دوروش خلاصة تجاربها التى تثبت صدق هذه الحكمة فى كتابها « الأسئلة
الذكية : استراتيجية جديدة للمدير الناجح » • كما تقوم بتنظيم دورات
تدريبية فى كبرى الشركات والمؤسسات كى تؤكد على الحقائق التالية :
يحصل كل منا كما هائلا من المعرفة ، لكن المعرفة شئ والعمل شئ
آخر ، فاننا يجب علينا أن نأخذ بالأسباب حتى يكون لنا دور فى مجريات
الأمر من حولنا ، لكن مما يدعو للأسف أن غالبية الناس لايتحركون
خوفا من عواقب ما قد يقومون به من افعال » • لذا فأنك اذا استطعت
التغلب على القلق ، فسوف يزورك الخوف من القيام بعمل ايجابى ،
وسوف تتجهين فى برمجة عقلك للباطن ليؤدى دوره المنشود • والآن
استخدمى أداة لكساب المهارة الرابعة : جازفى بالمشاركة فى بعض
الأنشطة الايجابية فسوف تساعدك على الحفاظ على صحتك والتخفيف
من القلق والتوتر والضغط العصبي ، وسوف تجعلك تشعرين أن امر
صحتك فى يده أنت • واليك النصائح التالية :

● اتبعى عادات غذائية الفضل : بدلا من القلق من زيادة
الكولسترول ، أو انخفاض مستوى السكر فى الدم ، أو زيادة الوزن
بسبب غذائك ، انوسى أولا احتياجاتك الغذائية جيدا ، ثم قومى بتغيير
عاداتك الغذائية حتى تحتفظى بقوامك وصحتك •

- يقول د • جون سى لاروزا من المركز الطبى بجامعة جورج واشنطن ،
ورئيس مجلس ادارة جمعية القلب الأمريكية الأسبق ، يقول : أن بعض
الناس يفوتون وجبة الافطار حتى يوفروا بعض السعرات الحرارية ،
لكن الافطار وجبة فى غاية الأهمية • • لماذا ؟ « لأنه لم تأكل منذ تناولت
طعام العشاء • • أى طول ثمانى أو عشر ساعات ، لذا فأنك فى حاجة
الى الطاقة التى يقدمها لك طعام الافطار » ، ثم يوصى فى نشرة « هارت
ستابل » التى تصدرها الجمعية بالافطار النمرنجى وهو المكون من عصير
الفواكه مع رقائق الحبوب ، اذ يحتوى على أقل نسبة من الكولسترول
مع نسبة عالية من الألياف •

كيف نتخلص من القلق

بعد أن شفى يوب من عقدة الخوف من الأماكن المغلقة ، اكتشف أن عليه أن ينقص وزنه بمقدار ٢٧ رطلا ، فقرر اقدام على المجازفة وبنا نظاما غذائيا لا يمنه يوميا سوى بـ ١٢٠٠ سعر حرارى فقط ، وراعى أن يحتوى غذاؤه على تنوعات من مجموعات الغذاء الأربع الأساسية : الألبان واللحوم والخضر والفواكه ثم الخبز والحبوب
وفعلا نقص وزنه وأصبح يشعر بالخفة والصحة والعافية ، وأصبح أكثر رشاقة من ذي قبل فلم يعد يظهره يسبب له أى قلق .

● ضعى الرياضة فى جدول أعمالك اليومية : ان ممارسة الرياضة من أهم العوامل التى تساعد على الاحتفاظ بالوزن الجيد بلا هوة للمسمنة مرة أخرى - فرياضة المشى مثلا تحفز الجسم على افران الاندورفينات التى تلعب دورا كبيرا فى القضاء على القلق .

يوضح د . كينيث كوبر من مركز رياضة الايرويكس فى دالاس أن هالبيبة للناس اليوم محرومون من التنفيس البدنى عن الضغوط التى يقعون تحتها ، بعكس الانسان البدائى الذى كان جسمه يمنه بما يحتاج من هرمونات تساعد على الاستجابة للمؤثر بطريقة (الكر أو الفر) .
كى يتفاد نفسه من الخطر ، ونتيجة لهذا الواقع الذى نعيشه لاحظ د . كوبر أن « مستوى هرمون الأدرينالين يرتفع ارتفاعا شديدا عن معمله بسبب الضغوط فيقتل توازن الجسم الكيميائى
لأنها تزيد من قدرة الجسم على القيام بعملية الأيض التى تساعد فى ازالة آثار الكميات المتراكمة من الأدرينالين . ان رياضة المشى فى الواقع تعمل على جامع القمامة الذى يخلصك من كل ما يضايقك من فضلات ، فيساعد الجسم على استعادة متوئته وراحته » .

وقد وضع د . كوبر هذه النصائح فى عدد مارس ١٩٨٩ من مجلة « فيت تيبس » التى يقوم بنشرها مركز الايرويكس بدالاس :

● أقلعى عن التدخين قورا : طبقا لآخر احصائية صدرت فى شهر نوفمبر عام ١٩٨٧ فإن أكثر من ١٩.٥ مليون مدخن (أى أكثر من ٢٩٪ من منخنى أمريكا الخمسين مليوناً) حاولوا الإقلاع عن التدخين لمدة أربع وعشرين ساعة كاملة ، وأن نستطيع مهما قلنا أن نؤكد لك مدى خطورة التدخين وضرورة الإقلاع عنه ، لكن يكفى أن نعرض الحقائق التى تقول أن سرطان الرئة قد أصبح المصيب الأول فى الوفيات بين

أدوات اكتساب المهارة تطلبك من الفلق بشأن الصحة والتأثير العام

النساء بعد أن جاوزت معدلاته معدلات سرطان الثدي • فإذا كنت من المدخنات فاحذري ! ولا تدعى الدوامة تبطلك ، بل افعلى شيئا •

● خذى قسطا كافيا من النوم ، ولا تدعى الإرهاق الشديد يمنعك من أن تهتمى بمعنوياتك ومظهرك • لقد قام د• هوارد روفوارج ، أحد أشهر الباحثين حول النوم ومشكلاته ، بأعداد بحث هام تنشره المركز الطبى مساوث وسترن ميديكال سنتر التابع لجامعة تكساس فى دالاس ، حيث أوضح أن من بين ١٠ - ٧٠٪ من مرضى الأرق المزمن يدورون فى الحلقة المفرغة الى مالا نهاية ، فالقلق والخوف من الأرق يحول بينهم وبين النوم ، بل أن الأمر قد يسوء فيرتبط الفراش فى وجدلهم باستحالة النوم ، ولتفقد هذا المسبب فوجئ د• روفوارج يوما بأحد مرضى الأرق - وكان من متسلقى الجبال - يزف اليه اليسرى ، فقد نام مره جفنيه كما لم يتم منذ شهور طويلة ، ولكن ليس فى فراشه ، بل معلقا فى لوح صغير فوق الجبل حين فاجأته عاصفة عاتية فاضطر الى أن يقضى الليلة فى مكانه حتى الصباح !! لقد غلبه النوم العميق لأنه لم يتوقع أن ينام على الاطلاق • فإذا لم تتمكنى من التغلب على الأرق باستخدام أسلوب للتصور والإيهام ، ولا بممارسة الرياضة مع نظام التغذية اللازم فقد تحتاجين الى طلب المشورة من أحد المختصين •

● تعلمى روح الدعابة :

فى إحدى الندوات كان المتحدث هو د• أرنولد فوكس مؤلف كتاب « ريجيم ييفرلى هيلز الطبى » ، وفى وسط المحاضرة طلب منا جميعا أن نضحك لمدة ١٥ ثانية !! فلم نجد ما يثير الضحك ، لكنه انفجر فى نوبة من القهقهة سرعان ما سرت عناهما اللينا طفلتنا نضحك معه • وأصابعه القول أننا ظننا به الجنون فى البداية ، لكننا لم نتوقف عن الضحك ، وما أن انتهت التجربة حتى شعرنا بارتياح غريب ، رغم أننا كنا تصنعن الفكاهة ونضحك بلا ملل • وأوضح لنا د• فوكس فيما بعد أن الضحك يحث الجسم على إفراز الاندورفينات التى ترفع من الروح المعنوية ، لذا فهو يساعد على الشفاء بإذن الله • الشيء الذى يؤكده نورمان كازنيز فى كتابه « تشريح المرض » • فقد أصيب بمرض « التهاب المفاصل التصلبى » ، وهو مرض خطير يقعد صاحبه عن الحركة تماما ، ويجمع الأطباء على أنه مرض لا براء منه • لكن كازنيز لم يدع اليأس يتسرب

كيف نخلص من اللق

الى روحه ، بل قويت ارادته وارادة الشفاء فى داخله وتغلب على مرضه بالضحك ! نعم انه يؤكد ان الضحك مساعد فى شفاؤه ويقول : كنت اتناول فيتامين ج وأضحك !

استخدمى العقل الباطن واستمتعى

بحسن الظن

التحقت صديقتنا تونى بليك بأحد مراكز انقاص الوزن عن طريق تحليل السلوكيات والعادات الغذائية ، وقد نيهتها تلك التجربة الى شىء كانت تفعله دون وعى ، فقد ادرت لأول مرة أنها كانت تلجأ للطعام كمهرب من مواجهة ما يقابلها فى حياتها من مشاكل ، فممنذ نعمة اطفالها لم تشعر تونى يوما بأنها جميلة ، وكان سلوك كل المحيطين بها يزرع ذلك الشعور الخاطيء فى داخلها ، حتى لقد دفمها شعورها المرير بالامانة والحرج الى الاعتقاد بأنها طفلة لقيطة تبناها الأبرار من الملجأ .. رغم انهما كانا يحبانها حبا جما .

وعلى الفور قررت تونى ان تضع حسدا لهذه المشاعر المغلوطة ، واشتركت فى مركز انقاص الوزن لمدة عام واحد ، وجاءت النتيجة مذهلة ! .. فقد انخفض وزنها ٦٠ رطلا ! .. وتحكى عن تجربتها قائلة : « قبل ان اشرع فى انقاص وزنى بدأت أولا بتغيير أسلوب تفكيرى ورأى فى نفسى ، فكانت النتيجة ان دعتى تفكيرى الجديد الى اتخاذ الخطوات العملية بكل ايجابية » .

ان فى امكانك تغيير مفهومك لذلك باستخدام العقل الباطن . قد لا تستطيعين تغيير منظر عظمتى الخد البارزتين فى وجهك مثلا ، لكنه بتقنية امتزازك بنفسك سوف تحسنين استغلال كل ما تتمتعين به من نواح جمالية اخرى .. بوسعك انقاص وزنك .. ابنى قورا باتباع نظام غذائى ورياضى لاكتساب اللياقة البدنية ، وتعلمى هويات جديدة تزيد من حبك للحياة . وتدفع بالطاقة والحماس فى جنياث روحك .

أولا حددى الهدف : « سوف انقص وزنى بمقدار » (عدد الكيلوجرامات) « ثم تصوورى نفسك وقد اصبحت معشوقة للقول ، تتناولين الاغذية المفيدة ذات السعرات المنخفضة ، بينما تؤكسين لنفسك

ادوات اكتساب المهارة تخلصك من العلق بشأن الصحة وللظهر العام

أنتك تعشقين الخضراوات الطازجة ، وإن مشروبك المفضل هو الماء !!
تخلى نفسك وأنت تمارسين رياضة الأيرويكس ووجهك مشرق بالإبتسامة
وأكدى لنفسك أنك تستمتعين بممارسة الأنشطة المختلفة وسوف يتحقق
هدفك دون شك .

حاولى التقاضى عن عيوب

المظهر العام وتقبليها

كثيرا ما تريد جين فى محاضراتها حول تحسين مفهوم الذات
أن : « بعض الناس يولدون نجوما ، وقد حياهم الله سحرا طبيعيا أخاذا
بينما يحمل البعض الآخر ملامح العفارىت !! » .

إن اثبات الذات يتطلب أن تتركى أن هدفك ليس الوصول الى
صورة « الموديل » ، بل أنك إذا استطعت أن تسخرى من نفسك لكأن ذلك
هو قمة الثقة بالنفس . إذا كنت قد اتخذت قرارك بأن تتقبلى أحد العيوب
فى ملامحك ، فاستخدمى أداة المهارة الخامسة كى تسهل عليك تنفيذ هذا
القرار : اسألى نفسك هل هذه المشكلة خارجة عن إرادتك ؟ هل أنت قارعة
الطول بينما كنت تتمنين لو كان قوامك رقيقا صغيرا ولايزيد طولك عن
خمس اقدام ؟

استمعى الى هذه القصة وشاركينا الاعجاب بصيقتنا جان كيركان
التي تقبلت مرضها بكل صدر رحب ، بل واستفادت منه ايضا . فقد
أصبحت يمرض « الصلع الكامل » الذى شمل كل أنحاء جسمها بما
فى ذلك الحاجبين والرموش ، فاستعانت بالشعر المستعار ، ومختلف
أصوات الزينة حتى تخفى معالم هذه الحالة ، وظلت على هذه الحال طيلة
ثلاثة وثلاثين عاما . لكن فجأة قررت جان أن تكف عن اخفاء الحقيقة ،
وأن تعلن عن السر الذى طال لخبائرها ، واختارت لهذا الحدث اللهمام
أسلوبا تمثيليا مضحكا ، وكشفت عن كل تفاصيل تجربتها مع المرض فى
لحدى محاضراتها قائلة أنها اتخذت من (تيلى سفالاس) و (بول بيرنر)
— وكلاهما أصبل — قدوة لها فى ذلك . وقالت ان من أسباب معاناتها
بهذه الحالة المرضية النادرة أنها ترجمها من الجلوس تحت مجفف الشعر
المساخن ، اذ يكفيها فقط أن ترسل شعرها للمستعار الى الكوافير فيقوم
بتصفيفه . ثم تحدثت عن زوجها بيل الذى ظل يجانبها طول العمر ،

كيف تتخلص من القلق

يساندنا ويشجعها ، ويؤكد لها حبه قائلا : « اننى احبك لذاتك ، لروحك ،
لا لما يغطى رأسك !! » .

قد لا تمتلكين نفس هذه القدرة العجيبة على كشف عيوبك امام
الآخرين ، لكن على الأقل تخلصى من القلق بشأنها ، وحاولى أن تتقبلها .
استرخى وحاولى الوصول الى درجة الصفاء الذهنى (الفا) واكدى
لنفسك أن الآخرين يحبوك كما أنت ، فاذا ما راوبك القلق مرة أخرى
فحاولى تغيير اتجاه تفكيرك بأن تمارسى أى نشاط أو هواية ممتعة .
واستقيدى أقصى استفادة من مواهبك وقدراتك ، واختارى من الثياب
مايلتصق ويضفى عليك المظهر اللائق الجميل .

إن شعور المرأة نحو ذاتها هو الذى يضفى عليها الجمال والسحر
والجاذبية ، وحين تتقبلين نفسك كما أنت ، ترين أنك أجمل بلا مساحيق
ولا أزياء لافتة للنظر ، فسوف ينبعث جمالك من الداخل ليضفى عليك
سحرا وجاذبية يلحظها الجميع .

حاولى التفاضى عن المتاعب الصحية

وتعايشى معها

يقول د^٠ برنى سيجال فى كتابه « الحب والدواء والمعجزات » ان
الحياة تعنى أنك يجب أن تكون حيا وحيويا بنسبة ١٠٠٪ ، ونحن نتفق مع
ذلك تماما ، فان الانسان اذا عاش فى قلق على صحته فهو فى الحقيقة
يعيش كالأموات حتى لو كان فى كامل صحته : لماذا ؟ لأنه لا يدع
لنفسه فرصة لكى يستمتع بالحياة التى يحياها مع كل نبضة تتربد بين
جنبهيه .

حكى لنا يوما أحد الاصدقاء ويدعى و^٠ ميتشيل عن الكارثة التى
تعرض لها يوم اصيب فى حادث سيارة بخارية فقد على أثره عددا من
اصابع يديه ، بل وتشوه وجهه تماما من اثر الحريق ، فذهب من قوره الى
طبيب التجميل الذى تفحص صورته الموجودة فى رخصة القيادة ثم قال :
« هكذا كنت تبدو انى ! لا تقلق .. سوف تفعل ما فى وسعنا حتى تعود
الى صورتك الأولى ، وربما أجمل .. » وبخل ميتشيل فى سلسلة من
جراحات التجميل استمرت أعواما حتى عاد الى صورة اقرب الى
الطبيعية .. لكن القدر كان يخبىء له صنعة أشد فظاعة من الأولى ، لذ

ادوات اكتساب المهارة تفصلك من التلق بشأن الصحة والمظهر العام

تخطمت به الطائفة في حادث رهيب تجا منه بأعجوبة ، لكنه أصيب بشلل تام في نصفه الأسفل !! فكيف ولجه ميتشيل هذه المأساة ؟؟ !

يقول لجمهور مستمعيه : « ليس المهم هو ما يحدث لنا ، لكن المهم هو ما نفعله حيال ما يحدث لنا في حياتنا » . لقد كان المتوقع في مثل هذه الحالة أن يملكه اليأس تماما ، فيدير ظهوره للحياة وللعالم بأسره ويعيش كالأموات ، لكن ميتشيل لم يستسلم ، بل اقتحم عالم اللقاء للحاضرات العامة ، ونجح فيه نجاحا لم يسبق له مثيل ، كما أصبح من أكبر رجال الأعمال أيضا . انه يفخر بأنه كان سببا في إرشاد الكثيرين إلى طريقة أفضل لممارسة حياتهم ، ولا ينسى أبدا أن يذكر فضل زوجته الجميلة للمصلحة التي لم تفارقه طوال سنوات المحنة وحتى النهاية .

إذا كنت مصابة بإحد الأمراض المزمنة فيجب عليك أن تتعلمي كيف تعيشين اللحظة الحاضرة بكل متعتها والا تتركي شيئا يفسدها عليك . تخيلي نفسك وأنت تشطين بخط كبير على أية صورة كئيبة توحى بالعجز أو الاستسلام للكوارث والمشاكل ، واستبدلي بها قورا تصورا جديدا لك وأنت في كامل صحتك وجمالك يضىء وجهك بإبتسامة مشرقة . أعدى قائمة بكل النعم التي أنعم الله بها عليك ، ثم اقطعي عهدا على نفسك بأن تمددي يد العون للآخرين حتى تصلى بهم إلى بحر الأمان والسعادة والرضا .

أفمرى نفسك بالحنان

أن غالبية المخاوف التي تدور حول الصحة والمظهر العام ترجع كلها إلى أنك تفكرين بطريقة « يجب ولا بد » : « يجب أن يكون مظهري أفضل من ذلك » أو « لا بد أن أمارس الرياضة وأتناول الغذاء الصحي » . إن تلك الأوامر التي لا تكفين عن توجيهها لنفسك تدل على أنك تفكرين بشكل مثالي أكثر مما يجب . ولك أن تختارى بين اثنتين :

أما أن تضعى أمام عينيك هدفا هو أن تجعلى من مظهرك وصحتك العامة ، وأما أن تنسى الأمر تماما وتتركى طبيعتك الانفعالية على سجيبتها بلا قيود .

استخدمى أدوات اكتساب المهارة كي تتشغلى نفسك من بولامة الظل ، وسوف تكون سعادتك غامرة حين تجنين ثمرة جهك ، وتتمتعين بموقور الصحة ويحسن المظهر .

الفصل الخامس عشر

حاربي القلق الذى يصيبك بالخوف غير المنطقى

يعد القلق الذى يعتري الانسان ازاء المواقف الصعبة من الظواهر الطبيعية التى تتعرض لها جميعا ، لكن تعرض الانسان للقلق يشكل مستمر ولدة ستة أشهر فالكثير يصيبه بنوع من الاضطراب العصبى اسمه « الاضطراب العام الناتج عن القلق » ويرمز اليه بـ GAD كما هو وارد فى كتيب الجمعية الأمريكية لعلم النفس (دياجنوستك أند ستاتستيكال مانيوال أوف ميتال ديس أوردر) . ولهذه الحالة عدد كبير من الضحايا فى الولايات المتحدة وصل الى ٤٠% ، وهى أكثر خطورة من القلق العابر الذى يعتري كل الناس أحيانا . لهذا فقد أعلنت الجمعية أن الاضطرابات الناجمة عن القلق تعتبر من أكثر الشكاوى شيوعا فى عيادات العلاج النفسى . قضحايا هذه الحالة من الجائز أن يتطور بهم الأمر الى الإصابة بالفوبيا (عقد الخوف) أو نوبات الذعر .

والفوبيا هى نوع من الخوف غير المنطقى من شيء ما أو نشاط ما لا يسبب فى العادة أى خوف للانسان السوى . وقد وقع حوالى ٢٨ مليون أمريكي ضحايا للفوبيا ، وهى أكثر الاضطرابات الناجمة عن القلق انتشارا بين النساء طبقا للمسح الشامل الذى أجرته المعاهد القومية للصحة العقلية على خمس مدن أمريكية .

ولكن هل يعنى الإصابة بالفوبيا أو الـ GAD أو نوبات الذعر أن الانسان قد أصيب بالجنون ؟ بالطبع لا . فالتخصصون الذين

حاجي القلق الذي يصيبك بالخوف غير المتلقى

يقومون بعلاج تلك الاضطرابات يعتقدون أن بعض الناس يولدون باستعداد فطري للقلق والاضطراب . لكن هناك أسبابا أخرى تزيد من قابليته لذلك كالاضطراب في الهرمونات مثلا ، أو في المولد الكيميائية في جسمه ، أو وجود ارتجاع في الصمام المترالي في القلب ، مما يسبب نوارا وخفقانا في القلب وضيقا في التنفس وشعورا عاما بالاجهاد ، أو الذعر . وقد يكون مصابا بانخفاض في سكر الدم ، أو بزيادة في إفراز الغدة الدرقية ، أو فقر الدم ، أو الحساسية المفرطة للكافيين .

ولكن هل يتعرض كل من يعاني من أي من هذه الأعراض للاصابة بالفوبيا أو نوبات الذعر ؟ كلا . لأن احتمال الإصابة يزيد فقط لدى من يفت منهم الزمائم ويتركبن القلق والاضطرابات يتحسبان في عقلهم وحياتهم . أن الحل في بيك ولك الاختيار كى تسدى الطريق أمام التفكير في الكوارث .

وضع يوب في كتابه « القلق ونوبات الذعر » خمسة مبادئ أساسية ساعدته في الشفاء من الـ GAD والفوبيا ونوبات الذعر وبيك أنت أيضا أن تعالجى القلق والضغط العصبى بأسلوب إيجابي حتى لا يصيبك الخوف غير المنطقى حتى ولو كان لديك الاستعداد الفطري له .

القلق وكيف يتطور الى خوف غير منطقي

عرضنا في الفصول السابقة وصفا للعملية التي يتوالت فيها القلق مع التفكير السلبي والخيال الموداوى ، لكى يتضاعف الضغط العصبى الواقع عليك ، حتى يطغى برميل اللط في داخلك ، وماهى الا ثوان حتى يفرز الجسم دفعات كبيرة من الأدرينالين كى يستمد لاستجابة (الكر أو الفر) وقد تقايجك نوبة من نوبات الذعر دون أن تنتهى لها أو تعرفى ماذا يجرى لك . كل مايجت أنك سوف تشعرين بخوف شديد من جراء المفاجأة . تماما مثل النوبة القلبية فهى شعور يصعب تفسيره ، ولأنك تدركين أن استجابة (الكر أو الفر) رد فعل طبيعي قد ينبعثك الشعور بالخوف الى الاحجام عن ممارسة هذا النشاط بالذات ، أو زيارة هذا المكان بالذات لاعتقاده أنه السبب وراء ذلك الشعور الرهيب . وحتى لو لم تصابي بنوبة الذعر فإن أعراض حالة الـ GAD قد تدفعك الى اتخاذ نفس القرار بمقاطعة ذلك النشاط أو ذلك المكان . فقد ترتعد فرائسك

كيف نخضع من الخلق

عند ركوب الطائرة ، وقد يتحضر حبوبك عندما تهمين بالقاء المحاضرة ، وقد تشعرين بالغثيان عند عبور الكوبري ، فإذا بسنت في الابتعاد عن الأشياء التي لا يرى الآخرون أي داع للخوف فيها فقد تكونين قد وقعت في أمر القوييا !! واليك بعض أنواع القوييا التي يعاني منها بعض الناس :

- القوييا البسيطة : وتختص بالقلق أو الانزعاج من بعض المواقف كركوب المصعد ، أو الطيران ، أو عبور الكوبري .
- قويا الحيوانات : وهي الخوف من الحشرات والثعابين والكلاب والكائنات الأخرى .

● القوييا الاجتماعية : وتتمثل في الخوف من سخرية الناس ، فقد يخاف الإنسان من لقاء كلمة أمام الناس ، أو تناول الطعام وحده في مكان عام ، أو حضور الحفلات ، أو الاتصال بالعملاء لترويج الليعات .

● الأجورقوييا أو عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة : وهي الخوف من أن يداهلك الشعور بالخوف !! الشيء الذي يدفع الإنسان إلى الاحجام عن الذهاب للأماكن التي أصابته فيها نوبات ذعر سابقة ، ومع استمرار النوبات فإن كل الأماكن تصبح ممنوعة في آخر الأمر . . . فيما عدا مكانا واحدا . . . هو (البيت) . . . حيث الأمان . . . والهدوء .

إن السبب الحقيقي وراء القوييا هو الخوف من الشعور بأعراض الخوف كما ذكرنا ، لهذا فإن الإنسان إذا تعلم كيف يسيطر على أعصابه فسوف تخف كل هذه الأعراض قورا .

الشفاء من القوييا

تباينت آراء المتخصصين في تحديد أفضل الأساليب لعلاج القوييا والشفاء منها ، فالبعض يصف للمريض بعض الأدوية التي تعمل على منع الشعور بالخوف رغم أعراضها الجانبية التي قد تصل إلى حد الأمان على المدى الطويل . في حين يرى بعض المحللين النفسيين أن المريض يجب أن يتردد على جلسات العلاج للنفسى لشهور طويلة أو حتى سنوات طويلة كي يتم اكتشاف الأسباب الحقيقية للخوف والتي تكمن في اللاوعي

حاربي القلق الذي يصيبك بالغوف في البطنى

وتتبع فى ظلماته • لكن الشيء الوحيد الذى اجمعوا عليه هو ان العمل على خفض حساسية الانسان تجاه مايفشاه هو افضل الوسائل على الاطلاق لحل هذه المشكلة • ويتم هذه العملية على مراحل عديدة ، يتعرض فيها المريض بالتدريج للشيء ، أو الفعل ، أو التشتات الذى كان يخشاه فيما مضى • بينما يغير من أسلوب تفكيره تجاه مايجث التشاء التجرية • اما اذا هاجمته أعراض للخوف فى أثناء ذلك فانه يتركها تظهر عليه كاملة بلا كبت أو خوف منها ، بينما يكمل التجربة بثبات ما امكنه ذلك • ان تعرض المريض بشكل متزايد ومتدرج لمصادر خوفه هو المفتاح المحورى لنجاح عملية خفض الحساسيه •

لقد شفى بوب من فوبيا الأماكن المفتوحة عندما أتم على المجازفة الكبيرة : فقد بدأ بالخروج من منزله الى المديقة الامامية ، ثم الى المنزل الجاور ، حتى وصل الى السوق القريب من المنزل • فى اول الأمر كان يخشى دخول السوبر ماركت ، وكان يجلس فى السيارة ينظر اليه من بعيد ثم يقود سيارته عائدا الى البيت •

وفى الخطوة التالية دخل السوبر ماركت ثم خرج فورا ، ثم دخل فى اليوم التالى وسحب عربة يقالة صغيرة ومضى بها حتى آخر ممر البقالة ، ثم تركها وخرج • وأخيرا دخل واختار إحدى السلع ودفع ثمنها • كان كلما شعر بقلبه ينبض أو ريقه يطف ، اخذ يذكر نفسه بان هذه الأعراض الخاصة بأسلوب (الكر أو الفر) ما هى الا وظيفة طبيعية من وظائف الجسم ، فكان ذلك يهدىء من روعه كثيرا •

اما يولا فقد لجأت الى أسلوب (خفض الحساسيه) لكى تتغلب على خوفها من قيادة السيارة ، فقد كانت تشعر بخوف شديد اذا ما اضطرت الى القيادة بنفسها ، لدرجة انها كانت تخشى ان تصدم احد المارة فى اية لحظة • وكان أول شيء فعلسه طبيبها المعالج أن جلس بجوارها فى السيارة ، وأخذا يراقبان حركة المرور فى الشارع دون أن تتحرك السيارة ، كما نصحها بأن تضع أمامها صور أطفالها ، وبعض اللبسى الحلوة التى تحبها حتى تنشئ بينها وبين سيارتها نوعا من الألفة • ثم بدأت مرحلة قيادة السيارة فى الطرق الخالية من المارة ، ثم تدرجت الى الطرق السريعة خارج المدينة ، ومنها الى المناطق المزدحمة ، ولم تلبث يولا أن تغلبت على خوفها ، وأصبحت تقود سيارتها وحدها فى أشد مناطق الريد اختلافا •

ان الاعتماد الكلى على الدواء وحده للعلاج من القوييا يعرض المريض للنكسة اذا ما توقف عن تناول الدواء . اما اذا تتبع أسلوب (خفض الحساسية) فان النتيجة سوف تكون اكثر فعالية واستمرارا . وانوات اكتساب المهارة التى نقدمها لك سوف تيسر الأمور عليك لكى تتغلب على مخاوفك ، وسوف يقرم عقلك الباطن بإعادة الهدوء والسكينة والطمأنينة اليك .

فتش عن السبب الحقيقى وراء خوفك غير المنطقى

كى تنجح فى خفض حساسيتك تجاه ما يخيفك استخدمى أداة اكتساب المهارة الأولى ، واسالى نفسك الاسئلة الآتية :

❶ هل وراء القوييا التى اعانى منها أسباب نفس - اجتماعية ؟ هل أشعر بأن الجميع يراقبونى اذا جلست وحدى فى المطعم ؟ هل اتوقع أن يسخر منى جميع الزملاء فى العمل حين أقوم بعرض التقرير الذى أعدته ؟ هل أتماشى الذهاب الى الحفلات خشية أن اتلعثم ولا اجد ما أقوله ؟ هل أتجشم عذاب الصعوبة على السلم مهما كان ارتفاع المبنى خوفا من استخدام المصعد ؟

إذا جاءت اجاباتك (بنعم) على هذه الأسئلة فانت واقعة تحت تأثير إحدى التجارب القاسية التى حطمت ثققت بنفسك . واليك تجربة (فيبى) التى كانت تعلم تماما أمام القوييا التى تعاني منها وهى قويا الأماكن المغلقة ، فقد مرت بتجربة عصيبة حين كانت فى الرابعة من عمرها ، فقد قفزت داخل أحد الصناديق المعدنية الكبيرة ، كان العمال قد نقلوا فيه آلة البليانو - وفجأة انقلب عليها الخطاء وبقيت فيبى حبيسة تصرخ بلا طائل ، فقد كان الصندوق ملقى فى الزقاق الخلفى للمنزل ، والجميع مشغولون بترتيب المنزل الجديد ، حتى شعر أهلها بفياها بعد ساعتين كالميتين ، وشاء الله أن يبحث أخوها فى الزقاق الخلفى لينقذها من محبسها الرعب . ويعد أن كبرت فيبى لاحظت أنها تشعر بضيق فى التنفس اذا أغلق عليها باب غرفتها الصغيرة فى المكتب ، لذا فقد توقفت عن ركوب المصاعد ، وامتنعت عن المرور فى النفق مهما كانت الظروف . فلما شعرت بمشكلاتها قررت أن تتغلب عليها عن طريق خفض حساسيتها تجاه الأماكن المغلقة .

حائري الفلق الذي يصيبك بالخوف غير النقي

واخذت تؤكد لنفسها الهدف قائلة : « اننى أستطيع مساعدة نفسى
كى أشفى من القوييا ، وذلك بأن اقلل حساسيتى تجاه الخوف ، وان
ارسم صورة أفضل لنفسى ، وأغير من مفهومي لذاتى »

● هل القوييا غريزة اصيلة فيك ؟ لقد خلق الله الانسان باذراك
خاص يجعله يخاف خوفا طبيعيا من السقوط الى اسفل ، ومن الضوضاء
العالية ، لكن ذلك الخوف الطبيعى يتصعد عند بعض الناس حتى يخرج
من حيز الطبيعة ليصل الى حد القوييا أو عقبة الخوف من الأماكن المرتفعة
ومن الأماكن المزدحمة ذات الضجيج . هل لاحظت أنك تخافين ان تطل
برأسك من شباكك على ارتفاع شاهق ؟ هل تخافين عبور الكوبرى أو تسلق
المسلم الخشبي ، أو قيادة السيارة على طريق ضيق فوق الجبل ؟ هل
تشعرين بالتوتر الشديد اذا تجولت فى إحدى الأسواق المزدحمة ومسط
الناس والضجيج ؟

إذا اجبت بنعم فقد تطور خوفك القويى العسوى الى قوييا بكل
معنى الكلمة : قد تمجزين عن تذكر أية تجربة قاسية تكونين قد مررت بها
فى طفولتك ، وكل ماتمرفينه أن ينيك يفترهما العرق ، وقلبك ينبض بشده
ويجب حلقك اذا اضطررت للقيام بأى من هذه الاعمال التى تخيفك .
وتفكرين « ماذا لو سقط بى المسلم » ، « أو ماذا لو اقلت منى عملة
القيادة وسقطنا من فوق الجبل ؟ » ، أو « ماذا لو اصابنى الاشماء من فرط
الزحام والضوضاء ؟ » .. دونى كل التجارب فى كراسك ، ثم اكسدى
لنفسك : « اننى أستطيع التغلب على هذه القوييا بأن اقلل من حساسيتى
تجاه خوفى ، وان افكر بايجابية أكثر واتخلى عن الأفكار السلبية »

● هل وراء القوييا امباب مجتمعية ؟ هل تتزلمج فى رأسك المهام
العديدة التى يجب عليك انجازها فى البيت والعمل الى درجة تجعلك فى
غاية العصبية طول الوقت ؟ هل تخافين الفشل فى منافسة زملائك فى العمل
من الرجال حول الترقية والعلوة ؟

ان المرأة فى عالمنا اليوم لديها من الخيارات والفرص «سواء فى
مجال العمل أو للعلاقات ما لم يكن متاحا لأمرها فيما مضى ، ولكن تكون
صادقة مع نفسها عليها أن تقدم على المجازفة ، ولهذا فهى فى حالة من
التوتر لا تنتهى . ولكن ليس كل من تسيطر عليه المسائل المجتمعية يصاب
بالقوييا بالذات ، فقد يصاب بـ GAD أو يصير عصبى المزاج ،

كيف تتخلص من القلق

أو يصيبه أحد الأمراض الناجمة عن الضغط العصبي أو التوتر المفرط ، فيرى في عمله عبثا ثقيلا ويتمنى الخلاص من وطائه . فإذا لاحظت أي أعراض تشبه تلك التي ذكرناها تعترك فاكتبى فى كراستك : « اننى أستطيع أن أتعلم حل المشكلات ، واكتسب مهارات اتخاذ القرار ، وسوف أتمكن من التعامل مع الضغوط الواقعة على . يجب أن أحتفظ بهدوئى ، وألا أتترك القلق يسيطر على » .

● هل وراء القوييا أساس فسيولوجى ؟ هل تحتاجين الى كربين من القهوة كل صباح حتى تتدفق طاقاتك الإبداعية من رأسك ؟ ورغم ذلك لا يمضى أكثر من ساعة حتى تشعرى بأن تركيزك قد تلاشى ؟ هل تعانيين من أية اضطرابات هرمونية أو كيميائية ؟ أو من ارتجاع فى الصمام الميترالى فى القلب أو انخفاض السكر فى الدم ؟ أو فقر الدم ، أو الحساسية المفرطة من الكافيين ؟

إذا صح هذا فانت لديك الاستعداد الفطرى الفسيولوجى للقلق المرضى وربما القوييا ، لكن رغم ذلك تأكدى أنك لن تصابى بهما ما لم توحى لنفسك أنك متوترة أو خائفة .

والآن اكتبى فى كراستك : « اننى أستطيع تغيير نظامى الغذائى ، وأن ألترب على الرياضة يوميا حتى أستريح من مشاكلى الصحية والجسمانية . وسوف أتخلص من القلق بإذن الله » .

تخلصى من القوييا وسلوكها

باستخدام أداة اكتساب المهارة الثانية يمكنك أن تتخلصى من القوييا مع صيغة « ١٣ » كالآتى :

١ - أبلى الظروف التى تسبب القلق :

● اسألى فى تحد مع طريقة التفكير السوداوية : « ماذا لو ؟ » عن طريق اتباع أسلوب « وماذا بهم ؟ » . ضعى « استك » مطاط حول معصمك ، وكلما وجدت نفسك تفكرين « بماذا لو ؟ » اجذبى الأسك ، وسوف ينكره الألم بأن تغيرى اتجاه تفكيرك فوراً ، وأبندى فى البحث عن حلول ايجابية للمشكلة .

● أبلى رفاق القلق ، واتخذى لنفسك أصدقاء جسداء يدعمون شخصيتك بشكل ايجابى ، فانت فى حاجة لمن يمد لك العون لكى تجربى

حاربي القلق الذي يصيبك بالخوف لم انتق

من جديد ماكنت تخافينه كركوب المصعد مثلا أو قيادة السيارة في طريق ضيق *

٢ - ابتعدى عن مخاوفك :

● وجهى تفكيرك بعيدا عن الخوف • فالطبيب الذي يعالج مرضى فوبيا الأماكن المفتوحة يلجأ الى طريقة لقياس درجة الخوف عند كل منهم بطريقة حسابية تتدرج من ١ : ١٠ ، فاليد حين يبللها الحرق تحسب باثنين ، أما النوبة الكاملة بكل مظاهرها فتحسب بعشرة • وعندما تبدأ نوبة الذعر لدى إحدى المريضات ، تسألها الطبيبة أن تصف ما تشعر به ، فتقول مثلا : « ان قلبي يتبخض بشدة تساوى • تقريبا » عندئذ تسألها الطبيبة عن لون المقعد الذي تجلس عليه مثلا أو تطلب منها أن تصف لها القستان الذي ترتديه ، أو يكرّر الفقرة • ان الطبيبة تعلم تماما ان الانسان لايمكن أن يفكر فى أمرين مختلفين فى وقت واحد ، لذا فهي تغير اتجاه تفكير المريضة بعيدا عن الخوف ، وهكذا يعود اليها الهدوء والاطمئنان •

وانت اذا كنت تخشين ركوب الطائرات مثلا فحاولى تحويل تفكيرك بعيدا عن هذا الأمر بأن تتحدثى مثلا مع من فى المقعد المجاور ، أو أن تعدى الى ما لا نهاية ، أو ترتدى جدول ٢ الى ما لا نهاية ، أو أن تصفى لنفسك اللى الذى يرتديه طاقم الطائرة •

● قاطعى التفكير السلبي : اذا كانت المنافسة مع زملائك الرجال فى العمل تسبب لك قلقا وخوفا من أن يتأثر أدائك بسببها فاكثرى الاتى لتؤكدى لنفسك : « اننى قادرة على القيام بعملى على أكمل وجه » ، أو « ان عملى يتحسن يوما بعد يوم » ، أو « ان كونى امرأة يجعلنى أكثر قدرة على انجاز هذا العمل الذى يتطلب قدرات خاصة » • ثم توجهى فوراً الى اقرب مكتبة واشترى مجموعة من الورق اللاصق على شكل دوائر زرقاء ، ثم الصقى واحدة منها على كل مكان من الأماكن الاستراتيجية كالهاتف مثلا ، ونتيجة الحائط ، والساعة ، والكمبيوتر • وكلما وقعت عينك على دائرة زرقاء اسألى نفسك عما تفكرين فيه الآن ؟ اذا كانت تفكرين بشكل سلبي فعلى ذلك فوراً ، ورددى لنفسك إحدى العبارات التى تزيد من تفكيرك لذاته •

٣ - تقبلي خوفك :

● تعلمي أن تحبي ذاتك وتقبلي نواقصها إن وجدت ، واتبعي أسلوب الشفاء السلوكي • وإذا راودك الخوف من أن ترتبكي أمام الزملاء في الاجتماع أو أن يقع ما يحررك فتذكرى ما حدث لجين حين كانت تدبر إحدى الندوات لرجال الأعمال البارزين ، وقامت من مكانها لتتوجه إلى المنصة ، لكن سلك الميكروفون التلف حول ساقها فتعثرت وسقطت من فوق المنصة في وضع بهلواني فجر الضحك في القاعة • لكن إحدى المحاضرات سارعت إليها وعاونتها على النهوض وأصلح ما فسد من هيئتها ، وعادت جين إلى المنصة مرة أخرى وخاطبت الحاضرين ضاحكة : « ما قد ضحكتم بالكثير مما دفعتم !! » • فاتفجر الجميع في الضحك ، وبعدها استطاعت استئناف الندوة • وتقول : « بعد عدة أسابيع اتصل بي مدير البرنامج وأخبرني أنه شاهد شريط الفيديو الذي تم تسجيله للندوة بما فيها حادث سقوطي من فوق المنصة ، وطلعت أنه سوف يعففتي على ما حدث ، وأنه لن يتعامل معي أبدا مرة أخرى ، لكنه لدهشتي طلب مني أن أتولى إدارة الندوة القادمة في برنامجها قائلا إن ما حدث قد أضحكه كثيرا !! » •

أكدى لنفسك أنه مهما حدث من مفاجآت محرجة فسوف تخرجين منها سالمة ، واعتبري الحاضرين بعض أصدقائك ، وتذكرى نفسك يوما أن علامات الخوف والاضطراب من ارتعاش في الأيدي وخفقان في القلب هي بعينها التي تحدث لنا عندما تغمرنا الفرحة الشديدة ، وتذكرى أن اشراك الحاضرين في الفكرك ومشاعرك سوف يجلب لك شعورا جميلا بالتواصل والمتعة •• تلك هي المشاعر التي سوف تشعل فيك الحماس قبل اللقاء كلمتك •

استخدمي خيالك كي تضعي حدا للخوف

غير المنطقي

بمساعدة أداة المهارة الثالثة يمكنك أن تقومى ببرمجة عقلك الباطن كي يوجه أوامره لجسمك ليظل محتفظا بهدوئه • وهذا ما لجأ إليه بوب، حتى تمكن من الانتصار على خوفه ، وذهب إلى السوبر ماركت يسلا

حاربى القلق الذى يصيبك بالخوف فى المنطقى

مشاكل ، فقد كان عقله الباطن يشجعه قائلا : « ما قد وصلت الى هنا وحده ومازلت فى غاية الهدوء والسكينة » .

إذا رغبت فى القيام بنفس الخطوة فاكتبى أولا فى كرامتك من احدى التجارب المحببة التى نعتت بها فى حياتك ، فغمرك بالمساعدة والهدوء الدلخلى واثبات الذات . محبوب مثلا يجب أن يتذكر دوما كيف انه كسب احدى النقاط الصعبة فى ميسارة الجولف التى لعبها على شاطئ (بيبيل بيتش) ، وقد يجب لنسان آخر أن يستحضر شعوره بالسكينة والراحة وهو طاف بقاريه على صفحة البحيرة ، تهدده السمات العلية ، وتترامى الى مسامحة اصوات الطيور الجميلة ، وتدغدغ اشعة الشمس وجهه بالباسم . فى حين يتذكر آخرون نشوة الاستماع الى اللقطعة الموسيقية الاثيرة لحيهم . اسرحى بخيالك فى احدى هذه التجارب الجميلة ، وانعمى بالمشاعر الرائعة التى سوف تغمرك ، ثم تصوّر نفسك فى مواجهة ما تخافينه واثنت محققة بكل الهدوء والاطمئنان .

الخروج من دائرة الخوف غير المنطقى

استخدمى أداة المهارة الرابعة كى تشجعك على المجازفة بالافصاح من مشاعرك نحو نفسك ، ورايك فيها مما يسبب لك خوفا غير منطقى ، فالقلق بشأن ما قد يظنه الآخرون بنا هو السبب الرئيسى وراء معظم عقد الخوف (الفوبيا) . إذا فحين تؤكدين لنفسك أنك واثقة بها لأنها جديرة بهذه الثقة سوف يتحقق لك الهدف ، وتخرجين من دوامة القلق وتنتصرين على الخوف .

افتحى صفحة جديدة فى كرامتك وقسميها الى عودين ، الاول بعنوان : فكرتى الخاطئة ، والثانى بعنوان : الحقيقة . والآن استمرضى قائمة الاساليب العشرة ولتحريف الادراك التى وردت فى الفصل التاسع كى تكتشفى ايها كان سببا فى قلقك . واليك مثالا لذلك : ففى العمود الاول اكتبى : « كلما خشيت أن اتناول غذائى فى المطعم بمفردى افاجأ بصوت الناقد الدلخلى يقول لى اننى اخشى ذلك لعلنى اثنى مرفوضة من الجميع ، ولا أحد يقلل صحبتي » . ثم اكتبى الحقيقة فى العمود الثانى : انا لا اعرف احدا من الموجودين بالمطعم كى اجلس معهم ، فمن أين جاءت فكرة الرفض ؟! اننى اشعر بكامل الرضا عن نفسى ، ولا يضربنى اطلاتا أن اتناول غذائى وحدي ! » .

يعتقد أغلب الخبراء أن الخجل سمة وراثية ، لكنهم يؤكدون أن « أساليب تحريف الإدراك » نسهم بدور كبير في ذلك المسعور . فقد كانت (رينيه) تشتبه بين زملائها في العمل بخجلها الزائد ، وكانت تتحاشى تبادل التحية أو الحوار مع أى منهم ، فقد كانت تعانى من خوف غير منطقي من الناس .

ولما بدأت رينيه تبحث عن حل لخجلها الزائد وجدت قائمة «الأساليب العشرة لتحريف الإدراك » فاستطاعت على الفور تحديد حالتها : فقد كانت تعاني من المثالية الزائدة . تقول : « كلما حاولت المشاركة في أى حوار فإن عباراتي تأتي غبية مثيرة للسخرية ، وطالما أنني غير قادرة على التحوار مثل زملائي فقد كنت أفضل الصمت » . لكنها لم تضعف أمام قسوة ناقدها الدخلى ، بل سحلت معه في تحد كبير وأعلنت الحقيقة أمام نفسها : « أنني إن اقلق لأن كلماتي ليست على القدر المطلوب من المثالية ، لكنني انصانة جديدة بأن أبذل الجهد وأحسن من قدراتي حتى يشعر الناس بقيمتي الحقيقية » . ثم بدأت في برنامج « خفض الحماسية » مما يخيفها ، وبدأت بمبادرة الزملاء بتحية الصباح ، ثم بدأت ترتب في ذهنها ماتريد أن تقوله مما يمكن أن يثير الاهتمام ، وأمام جهاز التسجيل في المنزل أخذت تتدرب على التحدث أمام الناس عن أحدث كتاب قرأته ، ومع العزم والتصميم نجحت رينيه أخيراً في تبادل الحوار مع زملائها وزميلاتها في العمل ، فاستجابوا لها بكل ود وترحاب مما شجعها على الاستمرار ، واكتساب المزيد من الجرأة .

أصرفي ذهك عن الخوف

استخدمى أداة اكتساب المهارة الخامسة ، وكفى عن تربيد مايؤكد عجزك أمام خوفك غير المنطقي . فانت قد تتوهمين أن القوبيا لا تؤثر تأثيرا كبيرا على حياتك ، وينام عليه فلا داعى أن تتكبدى أى جهد لكى تتخلصى منها . قد نتفق معك حول الأنواع البسيطة من القوبيا فقط مثل الخوف من الثعابين والحشرات مثلا ، فذلك إن يمنعك من الاستمتاع بحياتك الطبيعية . لكن تذكرى دوما أنه من أسهل الأمور على النفس البشرية أن تقدم تبريرا قويا لكل ماتريده ! . وهكذا فقد تقولين لنفسك انك لاتجدين أى مشقة تذكر في قضاء ثلاثة أيام بلياليها في القطار ، بينما يمكنك عبور القارة بكاملها في ساعتين بالطائرة ! ، أو تتوهمين أن صعود

حازي الملق الذي يصيبك بالغرف غير النظمي

السلم نوع من الرياضة ، وعن ثم يكون الاستغناء عن المصعد أفضل ٠٠
لا ياعزيتي ٠٠ هذا هو التقرير بعينه !! ا

والآن وجهي لنفسك الأسئلة الآتية :

● هل تقف الفوييا حائلا بيني وبين الاستمتاع بصحبة الناس ؟

● هل تقف الفوييا حائلا بيني وبين التقدم في عملي ؟

● هل تقف الفوييا حائلا بيني وبين ممارسة الأنشطة التي تسعد
الناس ؟

إذا أجبت بنعم ، فاسرعي وانفضي عنك اللامبالاة ، وابني فوراً
في استخدام أدوات اكتساب أدوات المهارة الخمس ، فقد اكتشف بوب حين
استخدمها لعلاج نفسه من عقده ، أن تلك الفوييا كانت فاتحة خير عليه ،
لأنه بدونها ما كان ليتوصل أبداً إلى برنامج « الحياة الايجابية » الذي
أفاد منه الآلاف من الناس حتى الآن .

الفصل السادس عشر

الهموم العامة • • وطريقك للحياة الإيجابية

فى هذا الفصل سوف نتناول بالمناقشة بعض المشكلات التى لاتحتل الصدارة فى قائمة المخاوف والهموم التى رصدناها من خلال برنامج « الحياة الإيجابية » • لكنها تتدرج تحت تصنيف الهموم التى تسرى فى خلفية حياتنا ، فتكتف شعورنا بالاكئاب وقلة الحيلة • تلك هى الهموم العامة مثل الاقتصاد العالمى ، والبيئة ، والجريمة ، والحرب ، والأمراض المستعصية • ولكن كيف لأدوات اكتساب المهارة أن تقلل من قلقنا بشأن هذه الأمور التى تشغل العالم كله وتؤثر فيه ؟ •

شككت إحدى صديقاتنا قائلة : « أشعر أن جيلى هو الذى سيندمر العالم بيديه ، فكلنا نساهم فى تلويث البيئة ، والاضرار بها وأعمالها » • بينما قالت أخرى : « كنت فيما مضى أشعر بالأمان اذا اردت أن اتمشى حتى آخر شارعنا فى الليل • أما الآن فقد فقدت ذلك الأمان بعد أن انتشرت الجريمة ذلك الانتشار المروع فى المجتمع ، ولم يعد فى الامكان السيطرة عليها • • » سلسلة من الأسئلة تهوى على رأس انسان هذا العصر بمطرقتها القاسية : هل ستعانى البلاد فترة كساد أخرى ؟ أو تعانى ولايت حرب جديدة ؟ هل سيحصد مرض الايدز وانسان المخدرات مزيدا من الأرواح ؟ ؟ ؟ وماذا بينك أنت كفرد واحد أن تفعليه لهذا العالم وسط ما لديك من هموم خاصة ؟ هل يمكنك بجهدك الفردى أن تعيدى السلام المفقود الى الأرض ؟ أو النقاء والنظافة الى الهواء الذى يستنشقه الملايين ؟ هل يمكنك تعليم أو تأهيل كل من حرمته ظروفه من

الهموم العامة .. وطريقك للحياة الإيجابية

ذلك ممن يقدر عددهم بالملايين ؟؟ لا بالطبع لا يمكنك ذلك ، لكن ما هو فى إمكانك فعلا هو أن تشاركى فى مسيرة الإنسانية العظيمة .

. ابنى أولا باستخدام أدوات اكتساب المهارة كى تتحررى من المخاوف والهموم العامة ، عندئذ اتخذى قرارك بأن تقومى بعمل صغير يسهم فى خلق غد أفضل ، وليكن ذلك العمل فى حدود مسئولياتك وإمكاناتك ، تستغلين فيه أفضل قدراتك ومواهبك التى من الله بها عليك كى يأتى إسهامك فى النهاية فعلا مؤثرا فى العالم الصغير من حولك . ان نجاحك فى تحقيق ذلك لن يسهم فقط فى قشع غيوم الملبية التى تعمى عين الانسان عن روعة أشعة الشمس الشافية ، بل انه سوف يعلمك كيف تتواصلين مع الآخرين ، فتبادلينهم حبا بحب ، وتشعرين بقيمتك كإنسانة .

لقد ضربت صديقتنا (جو ماكشبرى) خير مثال لذلك ، اذ عاشت مع أخيها محنة أصابته بمرض قضى عليه ، فقضت أن تتغلب على أحزانها بالانضمام الى أحد مراكز تعليم « الشفاء السلوكى » ، وهناك تعلمت أن كل انسان يتعرض فى حياته لمראה الحزن على الأحياء حين يرحلون عن دنياه ، لكن الانسان القوي هو الذى لا يترك نفسه فريسة للحزن واليأس ، وتعلمت أن تعيش واقعها كما هو وتتعايش معه ، ثم انضمت الى إحدى جمعيات الدم كى تسهم من خلالها فى مداواة جراح المعنيين أمثالها ، ثم سعت بنفسها الى مرضى الايدز ، وبذلت جهودا جيلة لرفع معنوياتهم حتى صرح لها بعضهم أنهم أصبحوا يشعرون بجمال الحياة أكثر من أى وقت مضى ، رغم ثقتهم بأن الخطى تسرع بهم نحو النهاية . ويفضل جهود تلك السيدة الفاضلة اجتمع شمل هؤلاء المرضى مع أسرهم بعد العزل الذى كانوا يعيشون فيه . ورغم ما يسببه الايدز من خوف ورعب لكل انسان الا أن (جو) استطاعت لتخاذ موقف خاص حياله ، واستطاعت أن تمد يد العون لعدد من الناس لا حصر لهم ، فهى مثال الذكاء والحيوية ، وحُب الحياة ، وكيف لا وقد وصلت الى للعنى الحقيقية « للحياة الإيجابية » .

استخدمى أدوات اكتساب المهارة

للتعامل مع الهموم العامة

عندما تستخدمى الأداة الأولى لتفتشى عن المسبب الحقيقى وراء انشغالك بالهموم العامة سوف يتضح لك أن خوفك ينبع من أن تجدى نفسك يوما واقعة تحت رحمة قوى اكبر منك ولا حيلة لك أمامها • ويؤكد علماء النفس أن الانسان اذا نجح فى القبض على زمام التحكم ولو فى جزء ضئيل من الموقف الذى يسبب له القلق فسوف يتبدد من داخله الخوف والشعور بالضعف ، وهذا هو ما نجحت فيه (جو) •

١- اما الأداة الثانية فسوف تساعدك على قدح زناد فكرك للبحث عن طرق وخيارات عديدة تسهمين بها فى تغيير ذلك الواقع الخيف كالاتى :

١ - البيئة : امتتنى عن شراء المواد المعبأة فى اوعية رشاشة ، واحفظى الأطعمة فى علب بدلا من الاكياس البلاستيكية • لفى طفلك فى حفاضات من القماش واستغنى عن الحفاضات المصنوعة من الالياف الصناعية • تأكدى من أن محرك سيارتك نظيف ولا يلوث الجو بالعادم • استخدمى المواصلات العامة كلما أمكنك ذلك واستغنى عن السيارة •

٢ - قضايا السلام : ابينى العمل من أجل لقرار السلام فى حياتك الخاصة عن طريق خفض نسبة القلق ، والتفاضى عن الخلافات • لكثرى من القراءة والاطلاع عن القضايا الدولية ، واجعلى نفسك على علم بتطوراتها أولا بأول • احرصى على اعلان رأيك بصراحة للجميع • انهىى للدلاء بصوتك فى الانتخابات •

٣ - الانحراف والجريمة واسمان المخدرات : تعلمى اساليب الدفاع عن النفس ، ونظمى مع جاراتك جماعة لمراقبة الجريمة فى الحي • اقترئى كثيرا عن المخدرات ، وقدمى يد العون للجمعيات التى تساعد للدمنين على الشفاء •

٤ - الامراض المستعصية : تعلمى كيف تحصنين نفسك ضد الامراض ، ثم انقلى ما تعلمته لأفراد اسرتك • قدمى العون لجمعيات العلاج ورعاية المسنين والمرضى •

الهموم العامة .. وطريقك للحياة الإيجابية

هناك بالطبع العديد من الأفكار والطرق التي يمكنك بها مساعدة الغير طالما وهبك الله القدرة والطاقة والإمكانات .

أما الخطوة التالية فهي استخدام الأداة الثالثة كي تتصوّر نفسك وقد أصبح لديك هدف واضح ، وتعملين على إنجازه بكل همة ونشاط .
والأداة الرابعة سوف تشجعك على الاقدام على المجازفة لتحقيق ما رسمته بخيالك في الخطوة السابقة . أما الأداة الخامسة والاخيرة فستساعدك على التخلص من القلق بشأن الأمور التي لا سيطرة لك عليها ولا يمكنك عمل أي شيء حيالها .

إن هذه الحلول سوف تستغرقك تماما لدرجة تشغلك عن التفكير في أية مشكلة . وأعلمي أنك حين تمنين يد العون للآخرين ولو بأقل عمل فانك تصبحين أكثر قدرة على التحكم في حياتك وأمورك ، وسوف يغمرك شعور رائع بانك تقبلين الخير ، وتساهمين في حل الأمور التي تسبب قلقا لغالبية الناس . ولو أن بلايين الناس قام كل منهم بحل جزء ولو ضئيل من المشكلة ، فسوف تنتهي كل مشاكل العالم — وتأملي عملية هم سور برلين في عام ١٩٨٩ تجدي فيه خير دليل على ما نقول .

ليكن لك موقف

ترى نانسي روبين جرينفيلد المدير التنفيذي لشركة « إيديالست انترناشيونال » أن الأسلوب الإيجابي هو الخطوة الأولى للقضاء على العديد من الهموم العامة ، وقد قامت هذه المؤسسة على اكتاف والد نانسي (اد روبين) الذي أنشأها من أجل أصحاب الفكر الإيجابي والقيم السامية والمثل العليا ، الذين يؤمنون بالممارسات العادلة في دنيا الأعمال ويبنلون الجهود للخصلة للتأثير على المشكلات العالمية تأثيرا إيجابيا .

تقول نانسي : « يبدو لي أحيانا أن الجريمة والفساد يتحدان معا ضد البشر الطيبين ، لذا فقد أردنا بهذه الجمعية الرمزية أن يسمع الانسان الطيب في كل مكان صوتنا لنحييه ونقدر طبيئته وأخلاصه .
فالانسان المثالي لا يجد من حوله أنشطة منظمة على نطاق واسع ليعمل وينتج من خلالها ، فهو يكتفى بفعل الخير في نطاق مجتمعه الصغير ، فيقدم الطعام للجوعى مثلا أو ماشابه . أننا بالاسهام في مساعدة الآخرين إنما تساعد أنفسنا » .

كيف تخليص من القلق

ان العمل من أجل الآخرين ومن أجل تحسين صورة الذات يقطع الطريق أمام القلق ، وهذا هو النجاح الحقيقي .

اكتشفي الصورة الكبيرة

تقول جين : « حين ننغمس حتى أذنانا في مشاوقنا وهمومنا الخاصة نعجز عن رؤية الصورة العريضة للعالم من حولنا ونفقد صلتنا به . حينئذ يصبح من الضروري أن نلجأ لأدوات المهارة التي سوف تعيد إلينا وضوح الرؤية ، والسلام مع أنفسنا ، وتشعرنا بمتعة اللحظة الحاضرة ، فنصبح أكثر قدرة على حل مشاكلنا بمزيد من الحسم والايجابية » .

Bob أما يوب فيقول : « لن يسود السلام العالمى إلا اذا تعلمنا كيف نقضى على القلق فى حياتنا . فاذا نجح فريق منا فى ان يرفع من وعيه تجاه القضاء على القلق فسوف تسرى عدوى الايجابية والنوايا الطيبة بين البشر فى جميع أرجاء الكون » .

وأنت .. عزيزتى القارئة .. اذا كنت تشكين الهدوء والسلام النفسى ، وتتمنين الخلاص من عذاب القلق والسهاد والأرق ، والصداخ ، والام الظهر والام المعدة ، فإليك نقدم أدوات اكتساب المهارة .. أملين ان تكون عوناً لك فى العثور على ما تتمتعين به من مواهب خاصة ، فأنك اذا عثرت عليها فسوف تشرفين بها كالشمس على كل من حولك ..

قائمة المراجع

- Adams, Jane, *Wake Up, Sleeping Beauty*. New York : William Morrow & Co., Inc., 1989.
- The Aerobics Center. *Fit Tips*. 12330 Preston Road, Dallas, TX 75230, March 1989.
- Alberti, Robert E., and Michael Emmons. *Your Perfect Right*. San Luis Obispo, CA : Impact Publishing Co., 1986.
- American Heart Association. «Breaking Your Fast in a Healthy Way» *Heartstyle*, 11.
- Bethel, Sheila Murray, *Making a Difference : The Twelve Qualities to Make You a Leader* New York : Putnam, 1990.
- Bettelheim, Bruno. *A Good Enough Parent*. New York : Alfred A. Knopf, 1987.
- Bolwers, Betty Sue, ed. *Bill Moyers : A World of Ideas*. New York : Doubleday, 1989.
- Bradshaw, John. *Bradshaw On : The Family*. Health Communications, Inc., Pompano Beach, FL 33069, 1988.
- Brans, J. *Take Two : True Stories of Real People Who Dare to Change Their Lives*. New York : Doubleday, 1989.
- Briles, Judith. *The Confidence Factor*. New York : Master Media, 1990.
- *When God Says No*. Dallas : Word Publishing, 1990

- *Woman to Woman : From Sabotage to Support*. Far Hills, NY : New Horizons Press, 1989
- Chopra, Deepak, M.D. *Quantam Healing*. New York : Bantam Books, 1989.
- Claverlie, Laura. «Blue Moods» *Health*, September 1987.
- Eron, C.. «Life Change : What Do Women Want ; » *Science News*, July 1988.
- Fensterheim, Herbert, Ph. D., and Jean Baer. *Don't Say Yes When You Want to Say No*. New York : Dell Publishing, 1978.
- Gawain, Shakti, *Crcative Visualization*. South Holland, IL : Bantam New Age, 1979.
- Gibran, Kahlil. *The Prophet*. New York : Alfred A. Knopf, 1969.
- Gullo, Stephen. Ph. D., and Connie Church *Lovesbook*. New York : Simon & Schuster, Inc., 1988.
- Handly, Robert, and Pauline Neff. *Anxiety and Panic Attacks*. New York : Rawson Associates, 1985.
- *Beyond Fear*. New York : Rawson Associates, 1987.
- Handly, Robert and Jane, and Pauline Neff. *The Life Plus Program For Getting Unstuck*. New York : Rawson Associates, 1989.
- Hill, Napoleon. *Think and Grow Rich*. New York : Fawcett, 1960.
- Kuehn, Paul. *Breast Care Options*. South Windsor, CT : Newmark Publishing Company, 1986.
- Knipe, Wayne, *Better Grades Easier*. Janmore Group, P.O. Box 515992, Dallas 75251 — 5992, 1988.
- Laws, J.L. «Psychology of Women : Future Directions in Research.» *Psychological Dimensions*, 1978.
- Leeds, Dorothy. *Smart Questions*. New York : McGrow Hill, 1987.

قائمة المراجع

- McAuliffe, Kathleen. «Prescription for a Healthy Old Age,»
U.S. News & World Report, 23 May 1988.
- McDargh, Eilene. *How to Work for a Living and Still Be Free
to Live*. San Diego : Loch Lomond Press, 1989.
- McKay, Matthew, Ph D, and Patrick Fanning. *Self-Esteem*.
Oakland, CA : New Harbinger Publications, 1987.
- Morris, Lois B. «Blue Moods.» *Self*, April 1989.
- Neff Pauline. *Tough Love*. Nashville : Abingdon. 1982.
- Payer, Lynn. *How to Avoid a Hysterectomy*. New York :
Pantheon, 1987.
- Restak, Richard. *The Brain : The Last Frontier*. New York :
Doubleday, 1979.
- Roane, Susan. *How to Work a Room*. New York : Shapolsky
Press, 1988.
- Scarf, Maggie. *Unfinished Business : Pressure Points in the
Lives of Women*. New York : Ballantine, 1980.
- Triere, Lynette. *Learning to Leave*. Chicago : Contemporary
Books, 1982.

اقرأ في هذه السلسلة

جوزيف ماسيمون
مبعوث معارفه لخدمة في المصموم
الوطني

د. أنطوان تشامبرزيات
سياسة البعثات لخدمة
الأمريكية أراء مصر

د. جون دسكندر
كيف كوش ٢٦٥ يوماً في
السنة

نجد لبيب
للمصلحة

د. خيرال ودية
النزك لكويتيا الأهوية أمانتي
في اللان للتشكيلي

د. رمسيس عريش
الطب الرومي قبل الثورة
لنفسية ووحدا

د. محمد تسان جلال
حركة علم التمييز في عالم
مقابل

فرانكلين ل. وليم
لنقل الأوريس للمحيط ٤ ج

شركة الرئيس
للقن التشكيلي العاصي في
القويان العربي

د. محسن الدين أحمد حبيب
للتفظة الأسرة والقيام لقصتي

ج. ماسلو الكرو
للقويات للقيام للتغيير

جوزيف كبره
مقاربات من الطب لقصص

د. جردان موريش
الحياة في الكون كيف نشأت
واين توجد

ملكية بن الدماء الأمريكيين
مباشرة المطامع المتسارعة
حرب الفضاء

د. السيد حايوة
لعارضة لسماعات الصوتية

د. مصطفى عثمان
للتكويكسيون

مجموعة من الكتاب للباينتين لقصا
والمنشآت

مقاربات من الطب اليوناني
والعصر - لفراما - لشمكية -
للمصلحة للتصويرية

بيل شول وأنيوت
القوة للتصية للمفهوم

د. صفاء خالسي
فن الترجمة

رالف تي ماثور
توليسكوي

أكيترود برومير
مستقال

فيكتور دوج
رسائل ولعديث من الفتي

أيزاب ميرابورج
الجزء والفن - معالومات في قصص
للغزياء الآتية

سندى فوك
للتراث الفاضل - ماركس
وللماركسيين

د. ع. أنيكرول
فن الطب الروماني على توليسكوي

ماني تمانا القويين
لحب الأطفال - لفسلفة - قوتله
وسلطه

خدمة ربيع العزاري
"محم حسن الزيات كتاباً وثقفاً"

د. فاضل محمد الطائي
اعلام العرب في الكيمياء

جلال الحصري
فكرة المسرح

منيرة باندروس
للجميع

د. السيد حايوة
مبلغ للقرار السياسي في
مكتبات القاهرة للخدمة

جلكوب برودنسكي
للتطور للمختاري للكمسان

د. روبرج ستروچان
هل نستطيع تعليم الأطفال
للاطفال ؟

كاثي ثير
تربية الدولون

١٠ سيمس
الوطني وعالمهم في مصر
للتصويرية

١٠ سيمس
الوطني وعالمهم في مصر
للتصويرية

١٠ سيمس
الوطني وعالمهم في مصر
للتصويرية

١٠ سيمس
الوطني وعالمهم في مصر
للتصويرية

١٠ سيمس
الوطني وعالمهم في مصر
للتصويرية

١٠ سيمس
الوطني وعالمهم في مصر
للتصويرية

١٠ سيمس
الوطني وعالمهم في مصر
للتصويرية

١٠ سيمس
الوطني وعالمهم في مصر
للتصويرية

برنارد رسل
للعلم الأمم والمصن أخرى
١٠ سيمس
للتصويرية والمصن المدينة

السكس مكسلي
للقطة مقابل لقطة

د. و. فريمان
للقطاع في ملكة علم

وايمولد وايلز
للقطة والمصن

د. ج. فريمان ١٠ ج. ميكستر دو
للقطاع والمصن والمصن

ليسترييل واي
للقطاع والمصن

والتر آلن
للقطاع والمصن

لوريس مارچاس
للقطاع والمصن

فرانسوا مرماس
للقطاع والمصن

لوريس محسن وامرود
للقطاع والمصن على اللقطة

أريج لوكس
للقطاع والمصن على اللقطة

للقطاع والمصن على اللقطة

للقطاع والمصن على اللقطة

للقطاع والمصن على اللقطة

للقطاع والمصن على اللقطة

للقطاع والمصن على اللقطة

للقطاع والمصن على اللقطة

للقطاع والمصن على اللقطة

للقطاع والمصن على اللقطة

للقطاع والمصن على اللقطة

للقطاع والمصن على اللقطة

للقطاع والمصن على اللقطة

للقطاع والمصن على اللقطة

للقطاع والمصن على اللقطة

للقطاع والمصن على اللقطة

ب. هملان
الإساطير الأفريقية والرومانية
د. توماس أ. هاريس
التزاوج الجنسي - تحليل
العلامات الإحصائية
لجنة الترجمة
الحلج الأعلى للثقافة
الملك فيصل للعلوم
روائع الآداب العالمية ج ١

دوت لردز
لغة الصورة في السينما المعاصرة
تاجان مشير
الثورة الإسلامية في اليابان
بول هاريسون
العالم الثالث فما
ميكايل آبي وجيمس لمارك
الانقراض الكبير
ألمار فيليب
كليل العالم المتحرف
فيكتور مورجان
تاريخ الفقه
محمد كمال اسماعيل
التكامل والتوزيع الأوكسفونسي

أبو القاسم الفارسي
للتحفة ج ٢
بيدات بيردز
الحياة للكرية ج ٢

جاءه كريس جوناود
كتابة للتاريخ في مصر للقرن
التصنع هفي

محمد مژك كيريسان
إيام لامية للتشابة

آرنه بار
التشيل المسببا والتاريخيون
تاجور ، شين يون بونج وآخرون
مقتضيات من القلوب الآسيوية

تاسر خسرو ماري
سفر تامة

نادين جورديس نجديس ارجوت
واخرون
مقطوع الحاف وقصص اخرى
احمد محمد للشتراني
كتب غيرت الفكر الحضاني
ج ٧

حان اويس بوروي واخرون
في اللغة الإسلامية الفارسي
للعشاقين في أوروبا
بول كركاز

دوي دوريشون
التزيين والتزيين وآثرهما في
المتجمع

دور كاسر ملكيتوك
صور افريقية - نظرة على
حيوانات إفريقيا

ماسم الخحاس
لجيب محتات على الشابة
د. محمود سوي طه

للكومبيوتر في مجالات الحياة
بيتر لوروي
المخبرات حقائق نفسية
دوريس فينرديتش سينجيد.
وتتالف الأعضاء في الآلاف
الباء

ويانيام ميتر
الهندسة الوراثية للجمع

دايد لندون
تربة أسماء الزينة

لحمد محمد الشتراني
كتب غيرت الفكر الإسلامي

جون - د. دورو ديكتون جوليد
القلمية ونساي العصر ج ٢

انتركه توبين
السكر للتاريخي هذه التاريخ

د. صالح رخسا
ملاح وقضايا في الفن
للتشكيل المعاصر

م. ه. كج وآخرون
للتشابة في اليابان للسمية

جورج جاموف
بداية بلا نهاية

السيد طه السيد أبو سعيدة
الحرف والعصمت في مصر
السلامية ملاذ الفتح العربي
حتى نهاية العصر الفاطمي

جاليليو جاليلي
حوار حول التقاليد الرئيسيين
للكون ج ٢

ريك موريس وآلان هو
الآهاف

سيرل الفريد
أختاتين

أرار كيمستر
القبيلة الثالثة عشرة ويعود
اليوم

جايفيل بايد
تاريخ ملكة الزمان في مصر
الحديثة

للمرس دي كريسبي وكينيث ديوت
انتم السلطة السياسية
المعاصرة

اوليت موفن
كتابة الميثاق للسينما
والفلسفي د. من

الزمن وفلسفه (من جزء من
البليون جزء من الثلاثة وحسن
مبارك السلقين)

مهندس ايرامم الفخاوي
لجودة تكيف الهواء

بيتر رداي
للهمزة الشخصية والاختصاص
الاجتماعي

جورج دامدوس
سيرة مؤرخين في العصور
الوسطى

س. م. يورا
للتجربة الليوتانية

د. ماسم محمد رنق
مراكز المتعلمة في مصر
الإسلامية

رونالك د. سيسون ونورمان د.
اشمسون
للعلم والطالب والمعلمين

د. أنور حيد لاله
الافراح المصري وتلك

وات وإيمان روستي
حوار حول التنمية الاقتصادية

أرد. س. فيس
تفسير لتكديجاء

جون اويس بيركبات
للعلم والطالب للمعدة
من الاحفال الشعبية في عهد
محمد علي

الان كاسيار
التحقيق السياسي
ماسي حيد الحسن

التحليل السياسي في مصر
بين للتاريخ والتاريخ

مريد هويل وشاندرا وكرنا سيج
الباقون انتر-ج

حسن حامى لهنس
مهايا لثافة (بين للتاريخ
والفيلسفي ، السيمياء والتاريخيون
ج ٢

موريس مير موير
صناع الخلود
روجموت مهر
معالجات من الخارج
حوالان روى سميت
الحملة الصليبية الاولى وفتح
الحروب الصليبية
الفردي ح منكر
الكنايس القبطية القديمة
فصل ٢ هـ
ريشارد شاخت
رواد الفلسفة الحديثة
مرايم روزاشت
من كتاب ايسنا المقدس
الناح يونس المصري
رحلات فاروقا
مورس ثير
اتصال والهمة القامه
مرايم راسل
السلطة والفرق
بيتر بيركلر
الشمس الميانية
امور - سري
الفلسفة المسمانية الاثر
عالمى نوبس
مصر الرومانية
سيفي ورمد
ماتريش من شمس جوانه ٣
موسى ح واحسو
سليمان العربيه من الخليل الى
الحديث
عالمى مكار
هم يصنعون البشر هـ
محمد الحمر
معمقومت
ممر كرم هـ
من هم انتار
ح س مير
كتاب الحديث وعالمه
٢ هـ
- ريتال عد الملك
حديث الكاهن
من روايات الادب الهلنسي
لوريتو يوه
حقن الى علم اللغة
مسحو كيمرد
الشعوب المتصورة
اسرار المومنين لوكا
مخرجت يور
ما بعد الحياة

هـ بياره فوج
لأمر الى الكف عام
سكيس ولسيس
العملات للصليبية
هـ ح - ولز
مسلم تاريخ اقصانه
ك هـ
جوستاف جروميارد
حضارة الاسلام
هـ عد الرحمن عبد الله الشيخ
حله يبراقن الى مصر والمجاز
٢ هـ
حلال عبد انتاح
الكون لكه المجهول
ارنود جزل واحرون
انظر من الخامسة الى العاشر
٢ هـ
نادى اريمو
افريقيا - الطريق الاثر
هـ محمد روم
فن الزجاج
ميسلاز مابرويسر
الصعر والطعم والدين
ادم مكر
المضاربة الصليبية
فانس يكاره
انهم يصنعون البشر
هـ عد الرحمن عبد الله الشيخ
هـ مات رحمة فاسكو منجلىا
يهرى سابورس
كولتا المقصد
سودرد
الفلسفة الجوهري
ميرن فار كريف
حوي المسقل
افراسيس ج مخرج
الاعلام الشطرنجى
عبد ماث
ية المصورة من معد عم
لقسمادات
ج - كاريل
مسيح الماعين الهلنسيه
يومان اينهارت
من المايك والانتريم
فدود موبور
التفكير المتجدد
وييام هـ ماثيو
ما هي الجيولوجيا

كريستيان ساليه
تصويره في السينا للفرسيه
برك واكن
خلفيا نظام الذمم الامريك
جودج مستشير
من تراسوى ونوستويك
٢ هـ
يانكي لارى
الرومانتيكية والواقعية
جودج ساسي عا اة
العلم للشمس
جورج بيس
رحلة جوزيف بيس
ستامى جيه سوارمو
نواع الفيلام الاخيرى
مارى ب فاش
الحصر والبيش والمو
جوزيف م بيرج
من الفرقة على الاسلام
كريستيان فيروش توكي
للااة القروية
جورج بيسام
جورج تاريز العلم والمعاد
فى الصين
ليبراردو دافنى
كفرية التصوير
ح هـ جيه
غور الفرقة
روبولف فون مايسيرج
رحلة الامير رولف الى الشرق
٢ هـ
ماكوم يراميرى
الترهبة لليوم
وليم ماروس
رحلة ماركو بولو ٢ هـ
ميرى بيبيس
اوج اوريا الى الصين الوسطى
بييد شير
نكرة الوبى العامر وقراءة الشه
اسحق كليوف
العلم والافان المسقل
رونالد داهيد كاتج
تكملة والجئون والحماة
كارل يوز
حلا عن عالم الفضل
ميرمان كلاك
اتسامة السياسى للده
والكنولوجيا

وهورت سكران وكثرون
 ألقن أدب الشمال الطمس
 ب- س ديانج
 المفهوم الحديث للسكان والزمان
 س- هورن
 أشهر الرحلات إلى غرب أفريقيا
 و- بارتران
 تاريخ الترقه في آسيا الوسطى
 فلايدير تيمانيان
 تاريخ أوروبا الشرقية
 جابريل جاجل-سيا ماركو
 للجنرال في الصحافة
 هنري برهسون
 القسمه
 مصطلح محمود سليمان
 الزاوال
 م- و- رنچ
 ضمير المخلص
 ١- و- جرن
 المليون
 ستينر موسكات
 الحضارات السامية
 د- اليرت حوراني
 تاريخ الشعوب العربية
 محمود تاسم
 الأدب العربي المكتوب بالفرنسية

والفرد هوان
 كانت ملكة على مصر
 جيسس هنري برست
 تاريخ مصر
 هول دافين
 المقاتل الثلاث الأخيرة
 جوزيت وهاري فيلتمان
 ميتامية العالم
 ج- كريتق
 الحضارة الفينيقية
 أرست كاسيرو
 في المعرفة للفرونية
 كت ١ - كندن
 رمسيس الثاني
 جان رول سارتر وكثرون
 مقتلات من المسرح العالمي
 روزالتد - رجاه يانسن
 لظلال المصري القديم
 نيكولاس مايد
 شراوية هوان
 ميجيل دي ايبس
 للقران
 جوسيني دي لونا
 موسوليتي
 ألونز جرايتش
 مونسارث
 على عبد الرؤوف اليبس
 مختارات من الشعر الإسباني

السيد نمر الدين السيد
 أطالون على الزمن التي
 مدوح حولة
 البرهانج القوي الاسرائيلي
 والذين القوي للعرين
 د- ليورسكاليا
 الحية
 لاور ليفانس
 مجمل تاريخ الأدب الإنجليزي
 ميريت ريد
 القوية من طريق الفن
 وايم بيتز
 معجم للتكنولوجيا الحيوية
 الفين ترفل
 تحول الصفحة ٢
 يوسف شرارة
 مشكلات القرن للسادي والظنون
 والاعمال الدولية
 رولك جلكسون
 الكيمياء في خدمة الإنسان
 د- ج- جهل
 الحياة أيام القراع
 جرج كاشمان
 القلأ للشعب الحروب ٢
 حسام الدين زكريا
 أطون بروكت
 أنزا د- مزل
 المعزة اليابانية

مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب

رقم الايداع بدار الكتب ١٣٠٢٠/١٩٩٨

ISBN — 977 — 01 — 5929 — 8

يؤكد علماء النفس أن الإنسان إذا نجح في القبض على زمام التحكم ولو في جزء ضئيل من الموقف الذي يسبب له القلق، فسوف يتبدد من داخله الخوف والشعور بالضعف، وهذا ما يستجح فيه كل امرأة واعية إذا ما فطنت لدورها في الحياة إلى جوار الرجل، وأخذت برمام المبادرة عن طمأنينة السعي نحو تحقيق "الحياة الإيجابية" التي يقدمها لها هذا الكتاب.

إن هذا الكتاب لا يناقش القلق على اعتباره حالة نفسية أو مرضية فحسب، بل يستعرض كل الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الوقوع في دواماته المخيفة، ثم يقدم الحل العملي الأمثل للتخلص من كل من أنواع تلك القلق الذي يمكن أن يصيب الإنسان بصحة عامة، والمرأة بصفة خاصة، إذ يقدم لها "أدوات" اكتساب المهارة التي تساعد على التغلب على أوضاعها من دوامات القلق، وتعينها على اجتياز المحنة، فلا تلبث أن تبدأ حياة جديدة، والأعزاز بالذات، والسلام مع النفس. حينئذ يمكنها استغلال أفضل قدراتها ومواهبها التي زودها الله بها كي تسهم في عالمها الصغير، ويستترقي وجدانها أنها قادرة فعلا على أن تشارك في مسيرة الإنسانية العظيمة.